



NATAL

Low Carb

CHEF THIAGO RIBEIRO





10 RECEITAS

LOW CARB

para seu Natal





THIAGO RIBEIRO

Com uma ampla variedade de opções culinárias, Thiago Ribeiro, especialista em alimentação de baixo carboidrato,. Com experiência ampla em criação de receitas saudáveis, foi o primeiro a conseguir entrar na Tenda Mais Doce do Brasil o Bake Off, com um Bolo Low Carb, Saudável, sem conservantes, aromatizantes e corantes.

ÍNDICE



1 - Sardela de Pimentão	5
2 - Tapenade de Azeitonas.....	6
3 - Farofa de coco, abacaxi e bacon.....	7
4 - Bruscheta de Cogumelos	8
5 - Bacalhau com Leite de coco.....	9
6 - Pirarucu com fios de Baroa.....	10
7 - Lasanha de Berinjelas com Espinafre.....	11
8 - Peru ao molho de ervas	12
9 - Panetone Low Carb	13
10 - Bombom de Morangos na Travessa.....	14

SARDELA DE PIMENTÃO



ingredientes

- 1 pimentão vermelho picado em cubos
- 1 lata de sardinhas em óleo
- 4 filés de anchova
- ¼ de cebola picada
- 1 dente de alho esmagado
- 2 colheres (sopa) de extrato de tomate
- 1 colher (sopa) de azeite
- ½ colher (chá) de semente de erva-doce
- ¼ de colher (chá) de pimenta calabresa seca
- sal a gosto



20 min



1 porção

modo de preparo

- Aqueça uma panela em fogo médio. Regue com azeite, junte o pimentão, a cebola, o alho, tempere com uma pitada de sal e deixe cozinhar por 15 minutos, mexendo de vez em quando, até que os legumes estejam bem macios.
- Escorra o óleo da sardinha, descarte as espinhas e coloque os peixes para o liquidificador. Acrescente a anchova, as sementes de erva-doce, a pimenta calabresa e o extrato de tomate.
- Assim que os legumes estiverem bem macios, coloque-os ainda quentes no liquidificador e bata até a mistura ficar lisa. Durante o processo, pare de bater e misture os ingredientes com uma espátula para triturar de maneira uniforme, se necessário acrescente de 1 a 2 colheres (sopa) de água filtrada.

TAPENADE DE AZEITONAS VERDES



ingredientes

- 200 g de azeitonas verdes sem caroço
- 1 dente de alho
- 100 g de nozes
- Sal e pimenta a gosto
- 8 colheres de sopa de azeite extra virgem
- Raspas de ½ limão
- ¼ de xícara de folhas de manjeriço



5 min



1 porção

modo de preparo

- Coloque todos os ingredientes no processador e bata até ficar levemente cremoso, mas com alguns pedacinhos da azeitona e das nozes.
- Sirva com torradas, fatias de pão, biscoitos salgados ou palitinhos de legumes

FAROFA DE COCO, ABACAXI E BACON



ingredientes

- 4 colheres de sopa de azeite extra virgem
- 1 Cebola cortadas em cubos pequenos
- 1/4 Abacaxi, pequeno maduro cortado em cubos pequenos
- 1 xícara de chá de Coco Ralado em Flocos
- Pimenta-dedo de moça picada sem sementes
- ¼ de xícara de Salsinha picada
- ½ xícara de bacon picado em cubos
- Sal a gosto



20 min



6 porções

modo de preparo

- Em uma frigideira grande, aqueça a o azeite e doure o bacon, retire o bacon e reserve
- Usando a mesma panela com a óleo da fritura do bacon, doure a cebola.
- Junte o abacaxi, e a pimenta de do de moça e mexa bem, deixe refogar por 5 minutos.
- Acrescente o coco ralado em flocos, abaixe o fogo e o sal.
- Adicione o bacon picado e a salsinha, misture bem e sirva em seguida.

BRUSCHETA DE COGUMELOS



ingredientes

- 1 pão lowcarb
- 200 gramas de shitake
- 200 gramas de shimeji
- 100 gramas de cogumelo paris
- 4 colheres de sopa de Manteiga
- 2 colheres de sopa de shoyu de coco ou tradicional
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Salsinha picada a gosto



20 min



8 porções

modo de preparo

- Corte o pão em fatias de aproximadamente 2 cm de espessura e passe manteiga em um dos lados;
- Grelhe os pães por um minuto de cada lado e tempere com um pouco de sal;
- Lave e corte os cogumelos;
- Refogue-os com duas colheres de sopa de manteiga, com o Shoyu de coco o sal e pimenta do reino;
- Assim de finalizar, desligue o fogo e aguarde 5 minutos para reduzir a temperatura.
- Monte por cima das fatias de pão e salpique salsinha picada.

BACALHAU COM LEITE DE COCO



ingredientes

- 1 kg de bacalhau dessalgado sem espinhas e sem pele
- 500 g de leite de coco tradicional
- 50 ml de azeite extra virgem
- 2 cebolas grandes
- 1 Pimentão vermelho em tiras
- 1 dente de alho
- Azeitonas pretas a gosto



60 min



6 porções

modo de prepara

- Aqueça uma frigideira com o azeite e refogue o alho esmagado e 1 cebola cortadinha em cubinhos pequenos até dourar.
- Em uma travessa, espalhe a outra cebola cortada em rodela forrando o fundo.
- Coloque o lombo de bacalhau para fritar levemente todos os lados e reserve os lombos.
- Retire da frigideira e acomode por cima da camada de cebolas.
- Na frigideira adicione a adicione o leite de coco tradicional e misture até começar a ferve, acerte o sal caso necessário. Despeje esse creme por cima do bacalhau.
- Acomode algumas fatias de pimentão e
- Leve ao forno para gratinar por uns 20 minutos, em forno médio.
- Retire do forno e complemente com azeitonas pretas.

PIRARUCU COM FIOS DE BAROA E PURE DE BANANA MAÇÃ



ingredientes

- 6 postas de Piracucu
- 6 batatas baroa (mandioquinha)
- 1 xícara de óleo girassol
- 1 Limão
- Sal e Pimenta do reino a gosto
- 04 bananas maçã
- 02 dentes de alho
- Pimenta do reino e sal a gosto
- 100 ml de leite de coco tradicional
- 01 col sopa de azeite



45 min



6 porções

modo de preparo

- Tempere os pedaços de peixe com limão, sal e pimenta e reserve.
- Com um espiralizador, faça fios longos com a batata baroa.
- Frite o peixe rapidamente no óleo quente, com uma pinça vire os pedaços para fritar de todos os lados.
- Retire o peixe da panela e seque com papel toalha, assim que esfriar um pouco, enrole-o com os fios de batata baroa, polvilhe sal e retorne para o óleo quente para dourar os fios da batata. Sirva por cima do purê de banana maçã.
- No liquidificador bata as bananas, os dentes de alho e leite de coco até que fique bem liso.
- Em uma panela, aqueça o óleo de coco, toste as sementes de abóbora e acrescente o creme batido.
- Cozinhe até que ele comece a desgrudar da panela e reserve.

LASANHA DE BERINJELA COM MOLHO DE ESPINAFRE



ingredientes

- 4 berinjelas grandes
- 600 g de queijo frescal
- 4 ovos
- 1 xícara (chá) de creme de leite fresco
- 300 g de queijo parmesão ralado
- queijo parmesão
- 1 maço de espinafre
- caldo de 1 limão-siciliano
- azeite a gosto
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- 200 g de lascas de queijo parmesão



55 min



8 porções

modo de preparo

- Amasse o queijo frescal, adicione os ovos, o creme de leite fresco e 200 g do parmesão ralado, acrescente o sal e pimenta e misture bem com uma espátula. Reserve.
- Fatie as berinjelas no sentido longitudinal, com espessura de 0,5 cm, grelhe rapidamente em um frigideira com azeite.
- Numa travessa, monte as camadas, berinjela + creme + folhas de espinafre, repita ate finalizar as berinjelas. Finalize com uma camada de creme e salpique os outros 100 g de parmesão por cima.
- Leve para o forno pré-aquecido por 30 minutos ou até dourar.
- Tire do forno e deixe descansar por 5 minutos antes de fatiar.
- Sirva com uma salada de espinafre cru, com lascas de parmesão e limão.

PERU AO MOLHO DE ERVAS



ingredientes

- 1 peito de peru pequeno (aproximadamente 2kg)
- 4 dentes de alho picados
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 colher de sopa de manteiga
- 1 xícara de vinho branco seco
- Alecrim, tomilho e salsinha a gosto
- Sal e pimenta a gosto



90 min



6 porções

modo de preparo

- Tempere o peru com alho, sal, pimenta e as ervas.
- Doure-o em azeite e manteiga, em uma panela grande.
- Adicione o vinho branco e cozinhe em fogo baixo até reduzir o líquido.
- Coloque o peru em uma assadeira e cubra com papel alumínio e leve para assar por 1 hora a 180 graus.
- Sirva com o molho da assadeira por cima.

PANETONE LOWCARB



ingredientes

- 6 ovos inteiros;
- 200 g de ERITTIROL
- 250 g de farinha de amêndoas;
- 4 g de goma de xantana;
- 50 g de cranberry;
- 50 g de damascos picados;
- Raspas de 1 tangerina ou laranja;
- 120 g de gotas de chocolate 70%;
- 20 g de fermento;
- 2 formas de papel (capacidade de 300 g).



60 min



2 unidades

modo de prepara

- Primeiramente, preaqueça o forno a 180°C. Então, utilizando uma batedeira, bata os ovos e o adoçante por sete minutos. Em outra vasilha, misture a farinha de amêndoas e a goma de xantana, até ficar homogêneo. Em seguida, adicione estes ingredientes na batedeira, bata até ficar homogêneo, adicione o chocolate picado e o damasco, misture com uma espátula, adicione o fermento e misture lentamente.
- Por fim, disponha a massa nas formas de papel em cima de uma assadeira — divida a massa por igual e leve ao forno por 35 minutos ou até passar no teste do palito.
- *Não utilizei essência de panetone, mas caso queira, coloque uma colher de chá.
- Para o ganache, derreta no microondas 120g de chocolate e misture 150g de creme leite em temperatura ambiente.

BOMBOM DE MORANGOS NA TRAVESSA



ingredientes

- 3 a 4 cx de morangos
- 600 de leite condensado fake
- 500 g de creme de leite
- 300 g de chocolate 70% Zero Açúcar
- 02 col de sopa de manteiga



60 min



12 porções

modo de preparo

- Coloque o leite condensado fake e a manteiga e leve ao fogo mexendo sempre até começar a soltar do fundo da panela;
- Depois acrescente 250 g de creme de leite mexa e reserve este creme;
- Deixe esfriar, coloque em uma travessa e coloque os morangos por cima;
- Passe mais uma camada de creme por cima dos morangos.
- Derreta em banho-maria o chocolate e misture o creme de leite;
- Jogue por cima dos morangos cobertos de creme;
- Leve à geladeira.
- Raspe Chocolate 70% por cima e decore com morangos.



CHEF THIAGO RIBEIRO

Piracicaba - São Paulo - Brasil
www.chefthiagoribeiro.com.br

@chefthiagoribeiro