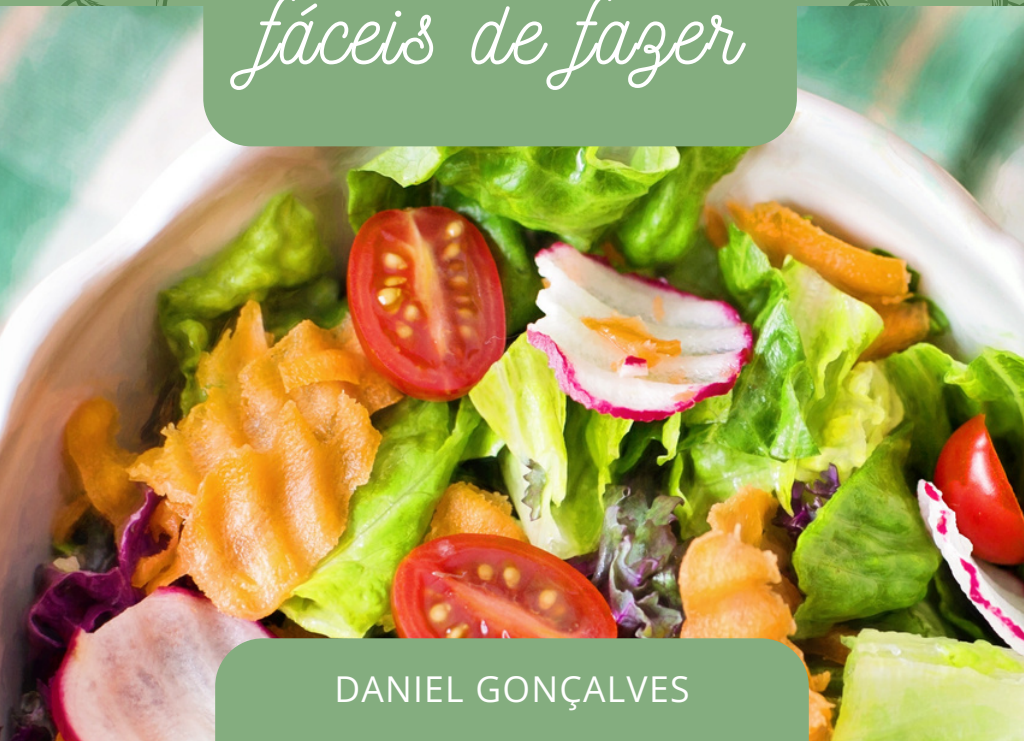




50 RECEITAS

LOW CARB

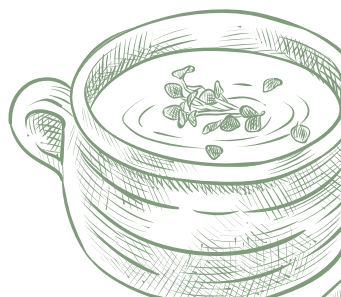
fáceis de fazer



DANIEL GONÇALVES



50 RECEITAS
LOW CARB
fáceis de fazer



A black and white portrait of Daniel Gonçalves, a man with a full beard and mustache, looking directly at the camera. He is wearing a dark beaded necklace. The background is blurred.

DANIEL GONÇALVES

Com uma ampla variedade de opções culinárias, Daniel Gonçalves, mestre em Nutrição, oferece aos leitores uma jornada gastronômica, explorando pratos saborosos e criativos que se encaixam perfeitamente em uma dieta low carb. Desde café da manhã energético até jantares nutritivos, cada receita é cuidadosamente elaborada para garantir um equilíbrio entre sabor e saúde.



ÍNDICE



carnes

Receita 1	5
Receita 2	6
Receita 3	7
Receita 4	8
Receita 5	9
Receita 6	10
Receita 7	11
Receita 8	12
Receita 9	13
Receita 10	14
Receita 11	15
Receita 12	16
Receita 13	17
Receita 14	18
Receita 15	19
Receita 16	20
Receita 17	21
Receita 18	22
Receita 19	23
Receita 20	24

vegetais

Receita 21	25
Receita 22	26
Receita 23	27
Receita 24	28
Receita 25	29
Receita 26	30
Receita 27	31
Receita 28	32
Receita 29	33
Receita 30	34
Receita 31	35
Receita 32	36
Receita 33	37
Receita 34	38
Receita 35	39
Receita 36	40
Receita 37	41
Receita 38	42
Receita 39	43
Receita 40	44

doces

Receita 41	45
Receita 42	46
Receita 43	47
Receita 44	48
Receita 45	49

Receita 41	50
Receita 42	51
Receita 43	52
Receita 44	53
Receita 45	54



CARNES

Prepare-se para desfrutar de refeições saborosas, descobrir novos ingredientes e alcançar uma saúde vibrante com receitas simples usando diversos tipos de carnes.

CARNE GRELHADA COM VERDURAS



ingredientes

- 1/2 kg de coxão de dentro
- 2 abobrinhas em rodellas
- 1 pimentão vermelho
- 1 pimentão verde
- azeite de oliva
- pimenta vermelha
- suco de 1 limão
- sal



1h 30 min



6 porções

modo de preparo

- Pré-aqueça a grelha em fogo médio por 20 minutos.
- Tempere a carne com sal, pimenta e suco de limão. Reserve por cerca de 10 minutos.
- Enquanto isso, em uma tigela, misture a abobrinha, o pimentão e a pimenta vermelha picada e acrescente 2 colheres de sopa de azeite de oliva.
- Coloque a carne na grelha e deixe por aproximadamente 4 a 6 minutos de cada lado, ou até atingirem o ponto desejado de cozimento.
- Na mesma grelha, coloque as rodellas de abobrinha, o pimentão e a pimenta vermelha. Grelhe tudo por cerca de 3 a 5 minutos, virando-os ocasionalmente, até que estejam levemente dourados.
- Transfira os legumes grelhados para o prato com a carne.
- Regue tudo com 1 colher de sopa de azeite de oliva.
- Sirva imediatamente.



DANIEL GONÇALVES

Rua Alegre, 123 - Cidade Brasileira, Estado, País. Fone (12) 3456-7890
www.grandesite.com.br - ola@grandesite.com.br