

MÉTODO PONTO DE PARTIDA

34 Receitas

Sem Sair da Cetose

Sabores reais, ingredientes que o corpo reconhece — doces, salgados, pães e bebidas para todas as fases do método.

Ida Hollanda

Sumário

34 receitas organizadas em ordem — encontre rápido a sua próxima preparação

01 Panqueca de Morango

02 Gelatina de Coco

03 Lasanha de Crepe com Carne Moída

04 Macarrão Proteico sem Glúten

05 Pão de Carne

06 Pão de Carne à Parmegiana

07 Pão de Frango para Sanduíche

08 Pão de Gelatina

09 Patê de Ovos

10 Crepe com Massa de Gelatina

11 Torta de Camarão

12 Chocolate Quente Cremoso

13 Bolacha Quase Carnívora

14 Bolo de Coco com Gelatina

15 Costela com Mocotó na Pressão

16 Bebida Proteica Natural

17 Pão de Claras

18 Carne Moída Cremosa com Mocotó

19 Bolo Mesclado de Ricota

20 Patê de Frango

21 Sobremesa de Coco e Morango

22 Crepe Proteico de Gelatina e Queijo

23 Manteiga Ghee Caseira

24 Pastel Carnívoro

25 Pizza Cetogênica

26 Rosquinha Cetogênica de Coco

27 Sobremesa Proteica com Chocolate

28 "Pizza" Recheada de Frigideira

29 Torta de Gelatina na Airfryer

30 Bolo de Chocolate de Aniversário

31 Geleia de Morango Sem Açúcar

32 Café Cremoso

33 Charque com Costela

34 Massa Base para Lanches

Panqueca de Morango

Ingredientes

- Ovos: 4 no total (sendo 3 claras e 1 ovo completo)
- Gelatina em pó incolor e sem sabor: 1 colher de sopa
- Adoçante Estévia: 2 medidas
- Sal: 1 pitada

RECHEIO E COBERTURA

- Geleia de morango caseira (feita com estévia)
- Coco ralado

Modo de Preparo

- 1 Em uma tigela, adicione as 3 claras, o ovo completo, a colher de gelatina incolor, as duas medidas de estévia e a pitada de sal.
- 2 Utilize o batedor de ovos de um mixer (ou um fouet) e bata bem até que todos os ingredientes estejam completamente misturados e homogêneos.
- 3 Aqueça uma frigideira antiaderente no fogo.
- 4 Vá despejando a massa com o auxílio de uma concha para formar pequenos discos. Deixe dourar dos dois lados. Esta quantidade de massa rende 8 disquinhos pequenos.
- 5 Em um prato, monte a pancakes em camadas (estilo torre). Coloque um disquinho de massa, passe uma camada de geleia de morango, salpique o coco ralado por cima e cubra com outro disquinho. Repita o processo até empilhar 4 disquinhos.

✦ DICAS DA IDA

- ✦ Mesmo a frigideira sendo antiaderente, é aconselhável pincelar um pouco de óleo de coco ou manteiga antes de colocar a massa.
- ✦ A receita rende 2 porções (duas torres de 4 pancakes cada), perfeitas para matar a vontade de doce sem sair da cetose.

Gelatina de Coco

Ingredientes

- Coco ralado fresco: 200g
- Água quente: 5 xícaras
- Gelatina em pó incolor e sem sabor: 4 colheres de sopa
- Manteiga e óleo de coco: 8 colheres de sopa no total (derretidos juntos)
- Adoçante Estévia: a gosto

Modo de Preparo

- 1 No liquidificador, adicione os 200g de coco ralado fresco e as 5 xícaras de água quente. Bata bastante para que o coco solte todo o seu sumo e óleo.
- 2 Passe a mistura por uma peneira para extrair bem o leite de coco, pois apenas o líquido será utilizado na receita.
- 3 Dissolva e hidrate as 4 colheres de gelatina sem sabor.
- 4 Em uma frigideira, coloque a manteiga e o óleo de coco para derreter até obter a medida de 8 colheres de sopa da mistura líquida.
- 5 No liquidificador com o leite de coco, adicione a gelatina, as 8 colheres de manteiga com óleo de coco derretidos e a estévia a gosto. Bata muito bem para misturar e homogeneizar completamente todos os ingredientes.
- 6 Despeje o conteúdo em um recipiente de vidro e leve à geladeira de 3 a 4 horas, ou até que a gelatina ganhe consistência firme.

✦ DICAS DA IDA

- ✦ Se o leite de coco recém-preparado ainda estiver quentinho, você não precisa hidratar a gelatina antes; pode jogá-la desidratada diretamente no liquidificador.
- ✦ Ao gelar, a sobremesa se divide naturalmente em duas camadas: a parte de baixo fica com textura de gelatina de coco e a de cima ganha uma consistência cremosa que lembra chocolate branco.

Lasanha de Crepe com Carne Moída

A Massa Base (Zero Carboidrato)

- Ovos: 8 ovos no total (sendo 2 ovos inteiros e 6 claras)
- Gelatina incolor e sem sabor: 2 sachês de 12g cada (ou pouco mais de 2 colheres de sopa a granel)
- Sal: a gosto

RECHEIO E COBERTURA

- Carne moída preparada e refogada de forma tradicional
- Temperos: tomate picado, cebola, sal, um pouco de chimichurri e um toque de vinagre de maçã
- Queijo ralado para as camadas e cobertura (recomenda-se muçarela, para derreter melhor)

Modo de Preparo da Massa

- 1 Em um recipiente, adicione as 6 claras e os 2 ovos inteiros.
- 2 Adicione uma pitada de sal e a gelatina em pó sem sabor.
- 3 Utilize um batedor de ovos (fouet) ou uma batedeira e bata muito bem até a mistura dobrar de tamanho e atingir uma consistência bem cremosa e homogênea.
- 4 Aqueça uma frigideira antiaderente (se for de boa qualidade, não precisa nem untar). Despeje pequenas porções da massa com uma concha, espalhe em formato de disco e doure dos dois lados. Repita até acabar a massa e reserve os discos.

Montagem da Lasanha

- 1 No fundo de um refratário de vidro, faça uma primeira camada com a carne moída pronta.
- 2 Cubra com os discos da massa preparada e adicione uma camada de queijo ralado.
- 3 Repita as camadas (carne moída, massa, queijo) até preencher o refratário.
- 4 Finalize com bastante queijo por cima e leve ao forno para gratinar.

Macarrão Proteico sem Glúten

Ingredientes

- Ovos: 4 ovos no total (1 ovo completo e 3 claras — guarde as gemas restantes para outras preparações)
- Gelatina incolor e sem sabor: 1 sachê de 12g (ou cerca de 1 colher de sopa e um pouquinho, a granel)
- Sal: a gosto

Modo de Preparo

- 1 No liquidificador ou em um recipiente alto com mixer, adicione o ovo inteiro, as 3 claras, o sal a gosto e a gelatina em pó. Bata por aproximadamente 3 minutos, até a gelatina se misturar perfeitamente com os ovos.
- 2 Aqueça uma frigideira antiaderente. Despeje pequenas porções da massa, girando a frigideira para que fiquem disquinhos bem finos. Deixe dourar dos dois lados e vá empilhando os discos prontos.
- 3 Pegue os discos de massa, enrole-os juntos como um rocambole e, com uma faca, corte em tirinhas com a largura desejada. Solte as tiras com as mãos para formar o macarrão.
- 4 Adicione o acompanhamento que preferir: carne moída bem temperada, frango desfiado, molho de sua preferência ou queijo ralado por cima.

Pão de Carne

Ingredientes

- Carne moída: 300g (já cozida e temperada)
- Ovos: 6 ovos inteiros
- Sal: uma pitada (a gosto)

Modo de Preparo

- 1 No liquidificador, adicione os 300g de carne moída cozida, os 6 ovos inteiros e a pitada de sal.
- 2 Bata bem por cerca de 3 a 5 minutos, até obter uma massa completamente homogênea e pastosa.
- 3 Despeje a mistura em uma forma de silicone ou untada (estilo forma de bolo inglês). Leve ao forno preaquecido.
- 4 O pão estará pronto quando a superfície estiver dourada e, ao espetar uma faca no centro, ela sair limpa e sequinha.

✦ DICAS DA IDA

- ✦ Fica ótimo servido com "guacamole" de pepino: abacate amassado com cubinhos de pepino (substituindo o tomate), temperado com limão e sal.
- ✦ Uma opção simples é servir com manteiga, que derrete perfeitamente sobre a fatia quentinha.

Pão de Carne à Parmegiana

Ingredientes

- Pão carnívoro: fatias grossas (pode ser tostado antes, mas usá-lo direto da receita o deixa mais suculento)
- Queijo muçarela: ralado ou em fatias (o suficiente para a base e a cobertura)
- Molho de tomate: caseiro ou de sua preferência
- Orégano: a gosto
- Cebolinha: picada para finalizar

Modo de Preparo

- 1 Em uma frigideira, espalhe uma camada de queijo muçarela ralado e leve ao fogo para derreter.
- 2 Coloque as fatias do pão carnívoro por cima desse queijo derretido.
- 3 Cubra as fatias com uma porção generosa de molho de tomate. Adicione mais queijo muçarela por cima e salpique orégano a gosto.
- 4 Baixe o fogo (quase ao ponto de desligar) e tampe a frigideira. Deixe cozinhar até o queijo da cobertura derreter completamente.
- 5 Desligue o fogo, salpique a cebolinha picada por cima e sirva imediatamente.

Pão de Frango para Sanduíche

Ingredientes

- Frango cozido e desfiado: 3 xícaras e meia (partes variadas, com a pele)
- Ovos: 7 ovos inteiros
- Queijo ricota: 200g
- Manteiga: 2 colheres de sopa
- Sal: uma pitada (a gosto)

Modo de Preparo

- 1 No liquidificador (ou processador), adicione o frango desfiado, os 7 ovos, as 2 colheres de manteiga, as 200g de ricota e a pitada de sal.
- 2 Bata bem até ficar uma mistura cremosa e homogênea. Por ser densa, pode ser necessário pausar e mexer com uma espátula.
- 3 Despeje em forma de silicone ou untada (estilo bolo inglês) e leve ao forno preaquecido.
- 4 Ao espetar um garfo, ele não sairá totalmente seco — esse pão é naturalmente mais úmido e suculento. Se preferir mais seco, adicione fermento ou bicarbonato à massa antes de assar.

♦ SUGESTÃO DE CONSUMO

- ♦ Passe uma fatia na sanduicheira para tostar levemente. Em uma frigideira, derreta queijo muçarela e coloque a fatia por cima, envolvendo-a até formar uma casquinha crocante por fora. Combina com um café!

Pão de Gelatina

Ingredientes

- Ovos: 8 ovos inteiros
- Gelatina sem sabor: 5 colheres de sopa (ou 4 sachês)
- Sal: a gosto
- Adoçante: um pouquinho (opcional)

Modo de Preparo

- 1 Em um recipiente profundo, adicione os 8 ovos, as 5 colheres de gelatina sem sabor, o sal a gosto e o adoçante (se desejar).
- 2 Bata muito bem até que a mistura mude de consistência e atinja um ponto bem cremoso e homogêneo.
- 3 Despeje em forma de bolo inglês untada. Leve ao forno preaquecido a 180°C até ganhar coloração dourada e firmeza.

✦ DICAS IMPORTANTES

- ✦ O pão costuma crescer bastante no forno, mas é normal "murchar" um pouco assim que é retirado do calor.
- ✦ Para uma textura mais sequinha e macia, prepare de um dia para o outro, permitindo que a umidade evapore naturalmente.
- ✦ Pode ser consumido com manteiga ou recheio de preferência. Cortado em fatias e levado à Airfryer até dourar, vai bem com salgados ou geleia zero açúcar.

Patê de Ovos

Ingredientes

- Ovos: 6 ovos inteiros cozidos (com a gema bem molinha)
- Manteiga: 2 colheres de sopa
- Sal: 1 pitada (a gosto)
- Água quente: o suficiente para dar o ponto
- Cebolinha: a gosto (para temperar)

Modo de Preparo

- 1 Cozinhe os 6 ovos de forma que fiquem mal passados, garantindo que as gemas fiquem bem molinhas.
- 2 Junte os ovos cozidos, as 2 colheres de manteiga e a pitada de sal e processe tudo com um mixer.
- 3 Adicione água quente aos poucos enquanto bate até alcançar a textura homogênea e o ponto de cremosidade desejado.
- 4 Adicione a cebolinha picada a gosto e processe mais um pouco para incorporar o sabor. Sirva em seguida.

✦ DICAS DA IDA

- ✦ Este creme ganha mais consistência e firmeza à medida que esfria. Por isso, deixe-o um pouco mais líquido do que o ponto que você realmente deseja consumir.
- ✦ Se não tiver restrições a laticínios, combina perfeitamente com queijo parmesão ralado na hora de bater.

Crepe com Massa de Gelatina

Ingredientes da Massa

- 3 ovos inteiros
- 100g a 150g de ricota
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa de gelatina sem sabor
- Manteiga (apenas para untar a frigideira, se necessário)

SUGESTÃO DE RECHEIO

- Frango desfiado a gosto
- Queijo muçarela em fatias
- Orégano (opcional)

Modo de Preparo

- 1 Em um recipiente, adicione os 3 ovos, a ricota e a pitada de sal. Use um mixer e bata tudo muito bem.
- 2 Assim que a massa estiver homogênea, adicione a colher de gelatina sem sabor e bata novamente até incorporar.
- 3 Aqueça uma frigideira (unte com manteiga se não for antiaderente). Despeje a massa e espalhe bem por toda a superfície.
- 4 Método aberta: coloque o frango desfiado e a muçarela por cima de toda a massa, tampe, abaixe o fogo quase ao ponto de desligar e deixe cozinhar até as bordas secarem. Método dobrada: cozinhe tampada por 2 a 3 minutos, recheie só metade da massa e dobre ao meio, tampando mais um pouco para derreter o queijo.

Torta de Camarão

Ingredientes da Massa

- 12 ovos inteiros
- 8 colheres de sopa de gelatina sem sabor
- 2 conchas de caldo de camarão (opcional, intensifica o sabor)

RECHEIO E MONTAGEM

- Camarão limpo e picado, refogado com tomate, cebolinha, sal e um toque de leite de coco até secar completamente
- Queijo muçarela ralado a gosto
- Queijo parmesão ralado (para polvilhar)

Modo de Preparo

- 1 Em um recipiente, adicione os 12 ovos, as 8 colheres de gelatina e as 2 conchas de caldo de camarão. Bata bem até obter consistência homogênea e levemente aerada.
- 2 Em uma travessa de vidro, despeje quase a metade da massa no fundo. Distribua o camarão refogado e sequinho por cima e adicione uma camada generosa de muçarela ralada.
- 3 Cubra tudo com o restante da massa, espalhando bem até cobrir o recheio por completo. Polvilhe parmesão por cima.
- 4 Leve para assar. O ponto ideal é quando a torta estiver dourada por cima e, ao espetar um garfo, ele sair totalmente limpo e seco. Sirva quente!

♦ DICA DA IDA

- ♦ Caso não use o caldo de camarão, a proporção da massa é de 1 colher de sopa de gelatina sem sabor para cada 2 ovos.

Chocolate Quente Cremoso

Ingredientes

- 1 xícara de caldo de ossos
- ½ xícara de leite de coco (de preferência caseiro)
- 2 colheres de chá de cacau em pó 100%
- Algumas gotinhas de essência de baunilha
- Canela em pó a gosto (opcional)
- Estévia a gosto (para adoçar)
- 1 colher de sobremesa de manteiga (ghee de preferência)
- 2 colheres de sopa de gelatina sem sabor

Modo de Preparo

- 1 Em um recipiente alto, adicione o caldo de ossos, o leite de coco e o cacau em pó.
- 2 Adicione as gotas de essência de baunilha, a canela (se desejar) e a estévia.
- 3 Coloque a colher de manteiga e, por fim, as duas colheres de gelatina sem sabor.
- 4 Utilize o batedor de ovos do mixer (fouet) para bater todos os ingredientes até a mistura ficar completamente homogênea e cremosa.
- 5 Despeje em uma xícara e aproveite bem quente.

Bolacha Quase Carnívora

Ingredientes

- 200g de carne moída/desfiada (retirada dos ossos do caldo de ossos)
- 8 a 10 ovos (recomenda-se 8 para controlar melhor a textura)
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- Canela em pó a gosto (opcional)
- 3 a 4 colheres de sopa de coco ralado (seco ou fresco)
- Adoçante estévia a gosto

Modo de Preparo

- 1 No liquidificador ou com mixer, adicione a carne, os ovos, o cacau em pó, a canela, o coco ralado e a estévia.
- 2 Bata bem toda a mistura até obter uma massa líquida e completamente homogênea.
- 3 Aqueça uma frigideira (de preferência com moldes redondos). Despeje pequenas porções da massa e vire para dourar dos dois lados.
- 4 Transfira as bolachinhas para uma assadeira forrada com papel manteiga e leve ao forno baixo apenas para secar, deixando-as com textura de torrada.

✦ DICA DA IDA

- ✦ Quanto mais fininha você conseguir moldar a massa na frigideira, mais rápido ela vai secar no forno e mais crocante o biscoitinho vai ficar. Sirva com manteiga para acompanhar o café.

Bolo de Coco com Gelatina

Ingredientes

- 6 ovos
- 2 xícaras de coco ralado fresco
- 1 pitada de sal
- Adoçante a gosto
- 3 colheres de sopa de gelatina em pó sem sabor (incolor)
- 2 colheres de chá de fermento químico em pó

Modo de Preparo

- 1 No liquidificador, adicione os 6 ovos, as 2 xícaras de coco ralado fresco, a pitada de sal e o adoçante a gosto. Bata bem essa mistura por cerca de 2 a 3 minutos.
- 2 Transfira a mistura para um recipiente. Adicione as 3 colheres de gelatina sem sabor e as 2 colheres de chá de fermento químico.
- 3 Incorpore os ingredientes secos à massa com o batedor de ovos do mixer ou um batedor manual até ficar homogêneo.
- 4 Despeje a massa em uma forma adequada e leve ao forno preaquecido a 180°C. O bolo estará pronto quando você espetar um garfo e ele sair limpo e seco.

Costela com Mocotó na Panela de Pressão

Ingredientes

- Mocotó (em pedaços)
- Costela bovina (ou músculo, se preferir)
- Água quente e vinagre (para escaldar)
- Vinagre de maçã (para o tempero)
- Tomate picado
- Cebola picada
- Sal a gosto
- Tempero natural a gosto (ex: ervas secas)
- Cebolinha verde picada (para finalizar)

Modo de Preparo

- 1 Cubra o mocotó e a costela com água quente e um pouco de vinagre. Escalde bem e descarte essa água.
- 2 Na panela de pressão, junte as carnes escaldadas e adicione o vinagre de maçã, o tomate, a cebola, o sal e o tempero natural.
- 3 Coloque água limpa o suficiente apenas para cobrir e cozinhar o mocotó.
- 4 Feche a panela. Assim que pegar pressão, reduza o fogo e conte 1 hora de cozimento.
- 5 Desligue o fogo, espere a pressão sair e abra a panela. Mexa tudo muito bem para ajudar a carne a se soltar completamente dos ossos.
- 6 Se a água tiver secado demais, adicione um pouco mais de água esquentada na hora para criar um caldinho no ponto desejado.
- 7 Salpique a cebolinha verde por cima, misture e sirva bem quente.

Bebida Proteica Natural

Ingredientes

- 3 a 4 ovos
- Manteiga (em quantidade generosa para grelhar)
- Morangos frescos ou congelados (ou outro sabor de preferência, como chocolate)
- Caldo de ossos em gel (cozido sem sal e sem gordura, refrigerado)
- Adoçante Stevia a gosto (no vídeo, 4 medidas)
- Água (opcional, apenas se preferir consistência mais líquida)

Modo de Preparo

- 1 Em uma frigideira com bastante manteiga, quebre os 3 ou 4 ovos. Mexa delicadamente em fogo baixo até ficarem levemente cozidos, mas ainda bem cremosos. Não adicione sal ou outro tempero.
- 2 Transfira os ovos mexidos diretamente para o liquidificador.
- 3 Junte os morangos (ou o sabor escolhido) e o caldo de ossos gelatinoso.
- 4 Adicione as medidas de stevia conforme sua preferência de doçura.
- 5 Bata tudo sem pressa, por cerca de 3 a 5 minutos, até atingir uma textura homogênea e cremosa.
- 6 Despeje em uma taça e sirva, ou leve à geladeira para firmar mais, no estilo mousse.

Pão de Claras

Ingredientes

- 5 claras de ovo
- 1 pitada de sal

Modo de Preparo

- 1 Em um recipiente, coloque as 5 claras e adicione a pitada de sal. Bata com batedor de ovos ou batedeira até atingir o ponto de neve bem firme.
- 2 Divida a quantidade de clara em neve em duas porções.
- 3 Distribua as porções e leve ao forno até que fiquem douradas por igual (forno convencional é o mais indicado para resultado uniforme).
- 4 Ao retirar do forno, a massa estará crocante. Deixe esfriar por alguns instantes para que se torne maleável e fácil de rechear ou dobrar.

✦ SUGESTÕES DE RECHEIO

- ✦ Guacamole adaptada: abacate amassado com pepino e tomate (opcional).
- ✦ Patê de frango: frango desfiado misturado com base cremosa.
- ✦ Opção doce: geleia de morango.

Carne Moída Cremosa com Mocotó

Ingredientes

- Mocotó (em pedaços)
- Carne moída
- Tomate fatiado
- Cebola em pedaços
- Sal a gosto
- Temperos secos a gosto
- Água (o suficiente para cobrir)
- Cheiro-verde (opcional, para finalizar)

Modo de Preparo

- 1 Adicione direto na panela de pressão os pedaços de mocotó e a carne moída.
- 2 Por cima da carne, coloque as fatias de tomate, os pedaços de cebola, os temperos e o sal.
- 3 Adicione água suficiente para cobrir totalmente a carne e os ingredientes.
- 4 Feche a panela. Assim que pegar pressão, conte de 40 minutos a 1 hora, até o mocotó soltar facilmente do osso.
- 5 Se notar muita água ao abrir, deixe ferver destampada para reduzir e formar um caldo cremoso e encorpado.
- 6 Finalize com cheiro-verde fresco, se tiver, antes de servir.

✦ DICA DA IDA

- ✦ Se o fundo secar demais e grudar levemente, adicione só mais um pouquinho de água e mexa para soltar o "cascãozinho" saboroso e integrá-lo à carne.

Bolo Mesclado de Ricota

Ingredientes

- 6 ovos
- 250g de ricota
- 4 colheres (sopa) de manteiga derretida
- Adoçante Stevia a gosto
- 1 pitada de sal
- 2 colheres (sopa) bem cheias de gelatina incolor e sem sabor (em pó)
- 1 colher (sopa) de cacau em pó 100%

Modo de Preparo

- 1 Em um recipiente, adicione os 6 ovos, a ricota, a manteiga derretida e o adoçante a gosto. Processe muito bem até obter uma massa lisa e homogênea.
- 2 Na massa já batida, adicione a pitada de sal e as 2 colheres de gelatina em pó. Misture ou bata levemente para incorporar.
- 3 Despeje mais da metade dessa massa branca em uma forma untada. Na metade que restou, adicione 1 colher de cacau e misture até ficar escura.
- 4 Despeje a massa de cacau por cima da massa branca na forma e espalhe delicadamente para cobrir de forma uniforme.
- 5 Leve ao forno preaquecido. Faça o teste do garfo: quando sair limpo e seco, pode desligar o forno.
- 6 Deixe esfriar e leve à geladeira por um tempo para firmar bem a textura antes de cortar.

✦ DICA DE OURO

- ✦ Unte a forma antes de misturar a gelatina na massa. Como a gelatina age rápido, a massa ganha consistência muito depressa, dificultando untar depois.
- ✦ O resultado é um doce firme, cremoso e aerado, sem sabor residual de ovo ou de gelatina.

Patê de Frango

Ingredientes

- Frango cortado em cubos (quantidade a gosto)
- Manteiga (para dourar o frango)
- Sal a gosto
- Lemon pepper a gosto
- Tempero natural de frango a gosto
- 4 ovos cozidos

Modo de Preparo

- 1 Em uma panela, adicione a manteiga e o frango em cubos. Tempere com sal, lemon pepper e o tempero natural. Tampe e deixe cozinhar.
- 2 Enquanto o frango cozinha, coloque os 4 ovos para cozinhar em outra panela com água.
- 3 Quando o frango estiver cozido, desligue o fogo sem deixar secar completamente — mantenha um pouco do molho que se formou, ele ajuda na consistência do patê.
- 4 No liquidificador, adicione o frango cozido com um pouco do molho, os 4 ovos cozidos e descascados, mais uma pitada de lemon pepper e tempero natural.
- 5 Bata tudo até atingir uma consistência de pastinha homogênea. Leve para a geladeira por um tempinho antes de servir — ao esfriar, o patê ganha mais firmeza.

Sobremesa de Coco e Morango

Ingredientes

- 8 ovos
- Manteiga (para fritar os ovos)
- 1 colher e meia (sopa) de cacau em pó 100%
- Adoçante Stevia a gosto
- Água (o suficiente apenas para ajudar a bater no liquidificador)
- Coco ralado fresco a gosto
- Geleia de morango caseira (ou sem açúcar) a gosto
- Morangos frescos (para decorar)

Modo de Preparo

- 1 Em uma frigideira com manteiga, frite os 8 ovos, deixando-os mal passados para ficarem macios.
- 2 Transfira os ovos fritos ainda quentes para o liquidificador. Adicione o cacau, o adoçante e um pouco de água, apenas o necessário para facilitar o movimento das lâminas.
- 3 Bata muito bem até virar um creme liso, homogêneo e bastante consistente, sem precisar de nenhum tipo de amido para engrossar.
- 4 Em um refratário de vidro, monte as camadas: metade do creme de cacau, uma camada generosa de coco ralado, a geleia de morango espalhada de forma uniforme e o restante do creme de cacau por cima.
- 5 Decore o topo com mais coco ralado e morangos frescos cortados ao meio.
- 6 Tampe o refratário e leve à geladeira por 2 a 3 horas até ficar bem firme e geladinho.

✦ DICA DA IDA

- ✦ Se tiver à disposição, pode substituir a água por caldo de ossos caseiro (sem sal e sem temperos), adicionando ainda mais nutrientes à receita.

Crepe Proteico de Gelatina e Queijo

Ingredientes

- 2 ovos
- 1 colher (sopa) de gelatina sem sabor (em pó)
- 3 medidas de adoçante Stevia
- 2 colheres (sopa) de queijo de manteiga ralado (pode substituir por muçarela)
- 1 pitada de sal
- Manteiga a gosto (para finalizar)

Modo de Preparo

- 1 Em um recipiente alto, adicione os 2 ovos, a gelatina sem sabor, a stevia, o queijo ralado e a pitada de sal. Bata bem com um batedor elétrico até a massa ficar homogênea e levemente espessa e aerada.
- 2 Aqueça uma frigideira antiaderente. Despeje toda a massa e espalhe com uma colher para ficar uniforme.
- 3 Baixe o fogo ao mínimo possível, tampe a panela e deixe cozinhar devagar, garantindo que cozinhe por dentro sem queimar o lado de fora.
- 4 Quando a parte de cima estiver firme, vire a massa com uma espátula para dourar levemente o outro lado.
- 5 Opcional: transfira o disco para uma sanduicheira aquecida e deixe dourar até criar as marcas do grill (também pode ser feito na Airfryer).
- 6 Retire, dobre ao meio ou sirva aberta, e espalhe uma quantidade generosa de manteiga por cima enquanto ainda estiver quente.

Manteiga Ghee Caseira

Ingredientes e Utensílios

- Manteiga pura (de garrafa ou em bloco, feita apenas com creme de leite, sem misturas adicionais)
- 1 panela
- 1 escumadeira (de preferência com furos bem finos)
- 1 pano limpo ou coador de tecido (para filtrar)
- Recipientes de vidro limpos e secos para armazenar

Modo de Preparo

- 1 Coloque a manteiga pura na panela e leve ao fogo. Deixe-a derreter completamente.
- 2 Conforme a manteiga esquenta e ferve, uma camada de espuma branca sobe à superfície. Com a escumadeira, retire essa espuma de tempos em tempos e descarte-a — é nela que se concentram a lactose e outras impurezas.
- 3 Continue até a formação da espuma diminuir drasticamente. Desligue o fogo e deixe a manteiga apurar por mais alguns instantes até o líquido ganhar um tom dourado e translúcido.
- 4 Posicione o pano limpo sobre o refratário de armazenamento e despeje o líquido quente com cuidado. O pano reterá a última camada de resíduos finos.
- 5 Deixe esfriar por completo. A manteiga ghee volta a ganhar consistência pastosa e coloração amarela viva. Conserve em potes bem vedados.

♦ BENEFÍCIOS E DICAS

- ♦ O processo remove substâncias mal toleradas por organismos sensíveis a derivados do leite, como a lactose.
- ♦ Por ter quase toda a água e os sólidos do leite removidos, a durabilidade da manteiga ghee aumenta consideravelmente.
- ♦ Rendimento médio: há uma perda de cerca de 30% do volume original após o descarte das impurezas.
- ♦ Para compulsão por doces: uma colher pequena dessa gordura pura ajuda a saciar o organismo e atenuar a vontade intensa de comer doces.

Pastel Carnívoro

Ingredientes

- Frango cru moído (peito, coxa ou sobrecoxa com pele, triturado até ficar pastoso)
- Temperos a gosto (orégano e páprica)
- Recheio de sua preferência (carne bovina desfiada, carne moída ou queijo)
- Gema de ovo (para pincelar)
- Queijo ralado (para empanar)

Modo de Preparo

- 1 Coloque o frango moído em um processador e adicione os temperos. Processe até ficar com uma consistência lisa, pastosa e homogênea.
- 2 Estenda plástico filme na bancada e coloque uma porção da massa em formato de bola no centro. Cubra com outra camada de plástico filme e pressione com tábua ou rolo até ficar bem fina e uniforme.
- 3 Remova a camada superior do plástico e adicione o recheio escolhido no centro. Usando o plástico inferior como apoio, dobre a massa ao meio, cobrindo o recheio.
- 4 Pressione as bordas para selar bem o pastel.
- 5 Em um prato raso, pincele gema de ovo e salpique queijo ralado por cima. Transfira o pastel para essa mistura, pincele o outro lado também com gema e cubra com mais queijo ralado.
- 6 Pré-aqueça a Airfryer a 180°C. Acomode os pastéis e asse, monitorando pela cor. Retire quando a superfície estiver dourada e crocante.

Pizza Cetogênica

Ingredientes

MASSA

- 2 ovos
- 1 colher de gelatina sem sabor
- Sal a gosto
- Orégano a gosto

RECHEIO / COBERTURA (NA ORDEM RECOMENDADA)

- Carne moída já cozida e temperada
- Queijo parmesão ralado
- Queijo muçarela ralado
- Molho de tomate (de preferência o mais natural possível)
- Orégano para salpicar no final

Modo de Preparo

- 1 Em um recipiente alto, adicione os 2 ovos, a gelatina, o sal e um toque de orégano. Bata muito bem até a mistura ficar homogênea e levemente aerada.
- 2 Despeje a massa em uma forma de silicone (ideal para Airfryer) ou comum (para forno). Espalhe bem pelo fundo.
- 3 Adicione a carne moída distribuída de forma uniforme. Cubra com o parmesão e depois com a muçarela.
- 4 Cubra tudo com o molho de tomate, espalhando com cuidado para cobrir bem as camadas de queijo. Finalize salpicando mais orégano.
- 5 Leve para assar na Airfryer (ou forno), monitorando o ponto. Estará pronta quando as laterais da massa estiverem sequinhas e desgrudando das bordas da forma.

✦ DICA DA IDA

- ✦ Siga rigorosamente a ordem das camadas. Colocar a muçarela diretamente no topo (abaixo do molho) evita que ela queime antes que a massa asse completamente.

Rosquinha Cetogênica de Coco

Ingredientes

MASSA

- 4 ovos
- 8 colheres de sopa de coco ralado (fresco ou desidratado sem açúcar)
- Adoçante estévia a gosto
- 2 colheres de sopa de manteiga derretida

COBERTURA

- Geleia de morango sem açúcar a gosto (ou morangos frescos picados/congelados)

Modo de Preparo

- 1 No liquidificador, adicione os 4 ovos, as 8 colheres de coco ralado, a estévia a gosto e as 2 colheres de manteiga derretida. Bata muito bem até o coco ficar bem triturado e a massa ganhar consistência lisa e homogênea.
- 2 Despeje a massa em forminhas de silicone com furo central (tipo mini rosquinhas). Rende exatamente 9 unidades nesse tipo de forma.
- 3 Adicione uma colher de chá de geleia de morango sobre o topo de cada rosquinha, deixando-a penetrar levemente na massa.
- 4 Acomode as formas na Airfryer (ou forno tradicional). Asse monitorando a textura, espetando as laterais com um garfo. Quando estiver sequinha e firme, desligue o aparelho.
- 5 Deixe esfriar um pouco antes de desenformar e servir.

Sobremesa Proteica com Chocolate

Ingredientes

BASE

- 3 a 4 ovos
- Manteiga (em quantidade generosa para grelhar)
- Morangos frescos ou congelados (ou outro sabor de preferência)
- Caldo de ossos em gel (cozido sem sal e sem gordura, refrigerado)
- Adoçante Stevia a gosto (no vídeo, 4 medidas)
- Água (opcional, para consistência mais líquida)

COBERTURA CROCANTE

- 3 colheres de sopa de manteiga ghee (em consistência sólida)
- 1 colher de sopa de cacau em pó 100% alcalino
- Adoçante Color Andina (estévia) a gosto

Modo de Preparo

- 1 Prepare a base à base de ovos: frite os ovos em manteiga até ficarem cremosos e malpassados, sem sal ou tempero, e bata no liquidificador com os morangos, o caldo de ossos e a stevia até ficar homogêneo e cremoso.
- 2 Despeje o líquido em uma travessa de vidro e leve ao congelador para firmar.
- 3 Em uma frigideira, adicione a manteiga ghee, o cacau em pó e o adoçante. Ligue o fogo baixo e misture continuamente até a manteiga derreter por completo e formar uma calda lisa.
- 4 Retire a travessa do congelador, despeje a calda de chocolate ainda quente por cima e espalhe bem para formar uma camada uniforme.
- 5 Leve de volta ao congelador por 30 minutos a 1 hora, até a cobertura endurecer e criar uma casquinha crocante.

✦ DICAS DE SUBSTITUIÇÃO

- ✦ Prove a calda de chocolate antes de finalizar: se preferir mais amarga, adicione mais cacau; se preferir mais doce, adicione mais adoçante.
- ✦ A manteiga ghee pode ser substituída por óleo de coco — essa troca pode deixar a casquinha ainda mais crocante.

"Pizza" Recheada de Frigideira

Ingredientes

MASSA

- 2 ovos
- 1 pitada de sal
- Adoçante estévia a gosto
- Gelatina sem sabor (em pó, hidratada conforme instruções da embalagem)
- Manteiga para untar a frigideira

RECHEIO

- Carne moída já cozida e temperada
- Tomate picado
- Queijo muçarela fatiado

Modo de Preparo

- 1 Em um recipiente alto, adicione os 2 ovos, o sal, o adoçante e a gelatina já dissolvida. Bata bem até ganhar volume e atingir consistência cremosa e aerada.
- 2 Unte uma frigideira com manteiga e leve ao fogo. Despeje metade da massa, espalhando uniformemente.
- 3 Adicione as camadas do recheio: carne moída, tomate picado e, por último, as fatias de queijo muçarela.
- 4 Despeje o restante da massa por cima, cobrindo completamente todo o recheio.
- 5 Mantenha o fogo bem baixinho e cubra a frigideira com uma tampa. Quando a parte de cima começar a firmar, vire o disco com cuidado.
- 6 Tampe novamente e mantenha em fogo baixo. Teste o ponto espetando o centro com a ponta de uma faca: se sair limpa e sequinha, está pronta.

♦ DICA DA COZINHEIRA

- ♦ O recheio é totalmente opcional e pode ser adaptado com o que tiver em casa, como frango desfiado. Para eliminar completamente os carboidratos, basta retirar o tomate.

Torta de Gelatina Recheada na Airfryer

Ingredientes

MASSA

- 4 ovos
- 2 colheres de sopa de gelatina sem sabor (em pó)
- 1 pitada de sal
- 1 pouquinho de orégano

RECHEIO

- Carne moída cozida e temperada (ou frango desfiado)
- Queijo (para colocar por cima do recheio)

Modo de Preparo

- 1 Em um recipiente alto, adicione primeiro os 4 ovos. Adicione as 2 colheres de gelatina sem sabor, a pitada de sal e o orégano.
- 2 Bata muito bem até a mistura dobrar de volume e atingir consistência bem cremosa e aerada.
- 3 Use uma forma de silicone própria para Airfryer. Despeje metade da massa no fundo e distribua o recheio de carne moída uniformemente.
- 4 Cubra o recheio com queijo (em vez de molho) e despeje o restante da massa por cima, cobrindo todo o recheio.
- 5 Leve para assar. Se for na Airfryer, vire a torta na metade do processo para assar por igual.

✦ ALERTA DE ERRO E CONSELHOS

- ✦ Não use molho de tomate no recheio — ele solta muita água e pode estragar o ponto da massa. Prefira manter o recheio bem sequinho, trocando o molho por queijo.
- ✦ A sugestão final é assar no forno tradicional (mesmo usando a forma de silicone), pois o calor circula melhor e assa o topo e a base por igual, sem precisar virar a torta.

Bolo de Chocolate de Aniversário

Ingredientes

MASSA

- 12 ovos
- 500g de coxão mole moído (cozido apenas na manteiga)
- 3 colheres de sopa de manteiga
- 100g de coco ralado fresco (se usar o desidratado, adicione um pouco mais de manteiga)
- Estévia a gosto
- 3 colheres de sopa de cacau 100%
- 2 colheres de chá de bicarbonato de sódio
- 1 colher de chá de vinagre

COBERTURA

- Creme de leite fresco, estévia e cacau 100% a gosto

RECHEIO

- Creme de leite fresco, geleia de morango caseira (ou coco ralado) e estévia a gosto

Modo de Preparo

- 1 No liquidificador, adicione os 12 ovos e os 500g de coxão mole já cozido. Acrescente a manteiga, o coco ralado, a estévia e o cacau. Bata muito bem até obter uma massa homogênea.
- 2 Após bater bem, adicione o bicarbonato de sódio e o vinagre. Misture levemente.
- 3 Despeje a massa em uma forma untada com manteiga e leve ao forno preaquecido até que, ao espetar um garfo, ele saia limpinho.
- 4 Para a cobertura, bata o creme de leite com estévia até o ponto de chantilly, adicione o cacau e misture bem.
- 5 Para o recheio, misture a outra parte do creme de leite batido com a geleia de morango caseira (ou coco ralado).
- 6 Desenforme o bolo já frio e corte ao meio horizontalmente. Espalhe o recheio de morango na base e cubra com a outra metade.
- 7 Finalize espalhando a cobertura de chocolate por todo o topo e laterais do bolo.

✦ DICA DA IDA

- ✦ Como essa quantidade pode pesar no liquidificador, vale bater a massa em duas etapas.

Geleia de Morango Sem Açúcar

Ingredientes

- 1 kg de morangos (podem ser congelados)
- Suco de 1/2 limão (ou 1 limão inteiro, se estiver mais seco)
- Adoçante a gosto (como estévia em pó) ou açúcar a gosto

Modo de Preparo

- 1 Coloque os morangos em uma panela, ligue o fogo e tampe. Deixe cozinhar até os morangos descongelarem completamente, soltarem água e ficarem bem soltinhos.
- 2 Destampe a panela e adicione o suco de limão. Acrescente o adoçante (ou açúcar) a gosto e misture bem.
- 3 Deixe a panela aberta, mexendo de vez em quando, para a água reduzir.
- 4 Observe a espuma que se forma no topo: no início é branca; quando a geleia chega no ponto, ela afina, escurece e se espalha mais para as laterais. Os morangos começam a se desmanchar sozinhos.
- 5 Ao atingir esse ponto — mesmo que pareça ainda ter um pouco de líquido — desligue o fogo e espere esfriar.

♦ AVISO IMPORTANTE

- ♦ Não deixe reduzir além do ponto no fogo, pois a geleia endurece bastante depois de fria. Não há necessidade de bater no liquidificador — ela atinge a cremosidade ideal naturalmente na panela.

Café Cremoso

Ingredientes

- 2 colheres de chá de óleo de coco
- 2 colheres de chá de manteiga ghee
- Canela em pó a gosto
- 2 colheres de sopa de gelatina em pó incolor e sem sabor
- Estévia a gosto (ou outro adoçante de preferência)
- Aproximadamente 300 ml de café quente (100% arábica ou de preferência)

Modo de Preparo

- 1 Em um recipiente fundo ou jarro de vidro, adicione o óleo de coco, a manteiga ghee e a canela a gosto.
- 2 Acrescente as colheres de gelatina incolor em pó e a estévia.
- 3 Adicione o café quente recém-coado sobre a mistura de ingredientes.
- 4 Utilize um mixer e bata bem o líquido até dissolver completamente a gelatina e criar uma textura homogênea e espumante.
- 5 Transfira para uma xícara e consuma em seguida enquanto estiver quentinho e cremoso.

Charque com Costela

Ingredientes

- Carne de charque (cerca de 200g a 400g, cortada em pedaços grandes)
- Costela bovina (aproximadamente 2 kg, cortada em pedaços grandes)
- 1 cebola picada
- 1 tomate picado
- Tempero seco natural a gosto
- Sal a gosto (cuidado com a quantidade, pois a charque já é salgada)
- Água quente (o suficiente para o cozimento)
- Coentro fresco picado a gosto

Modo de Preparo

- 1 Corte a carne de charque em pedaços grandes e coloque em uma panela com água fervente para escaldar, retirando o excesso de sal.
- 2 Em uma panela de pressão grande, adicione os pedaços de costela bovina e a charque já escaldada.
- 3 Adicione a cebola e o tomate picados, o tempero seco natural e uma pitada de sal.
- 4 Despeje água quente até cobrir parcialmente as carnes. Feche a panela de pressão e leve ao fogo.
- 5 Assim que a panela pegar pressão, conte 40 minutos em fogo médio.
- 6 Desligue o fogo e espere a pressão sair completamente antes de abrir. A carne deve estar tão macia a ponto de desfiar.
- 7 Adicione o coentro fresco por cima, misture bem e sirva bem quente!

✦ DICA DA IDA

- ✦ Se preferir, pode aumentar a proporção de charque para equilibrar com a costela — por exemplo, 1 kg de charque para 2 kg de costela.

Massa Base para Lanches (Zero Carboidrato)

Ingredientes

- Ovos: 8 ovos no total (sendo 2 ovos inteiros e 6 claras)
- Gelatina incolor e sem sabor: 2 sachês de 12g cada (ou pouco mais de 2 colheres de sopa, caso compre a granel)
- Sal: a gosto

Modo de Preparo

- 1 Em um recipiente, adicione as 6 claras e os 2 ovos inteiros.
- 2 Adicione uma pitada de sal e a gelatina em pó sem sabor.
- 3 Utilize um batedor de ovos (fouet) ou uma batedeira e bata muito bem até a mistura dobrar de tamanho e atingir uma consistência bem cremosa e homogênea.
- 4 Aqueça uma frigideira antiaderente (se for de boa qualidade, não precisa nem untar).
- 5 Despeje pequenas porções da massa com uma concha, espalhe em formato de disco e doure dos dois lados. Repita o processo até acabar a massa e reserve os discos.

✦ DICA DA IDA

- ✦ Essa massa leva apenas dois ingredientes e serve como substituta para panquecas, crepiocas ou massas de lasanha — é a base usada em diversas outras receitas deste ebook.