

MÉTODO  
*Execut*  
NATALHA  
CARNEIRO

# MANUAL DE RECEITAS ESPECIAIS

*Poder do Índice Glicêmico*



# LEIA COM ATENÇÃO

**MUITO CUIDADO** pois um dos erros que trava a queima de gordura é justamente usar essas tais “receitas fit” que estão na internet.

Algumas pessoas ainda acham que uma receita apenas precisa ser saudável para que possa ser usada no processo de emagrecimento, **mas...**

## **Quanto possui de proteína ? Quanto de carboidrato ?**

Quando pensamos em uma receita, devemos nos preocupar principalmente com a carga glicêmica para que possa destravar a queima de gordura.

**Diversos estudos científicos comprovam** a eficiência do índice glicêmico na queima de gordura, desde que o somatório do dia (proteína, carboidrato, gordura e calorias) esteja na quantidade correta.

Então... vamos te apresentar agora algumas deliciosas receitas do nosso **PORTAL DE RECEITAS** da **FASE 2** que são saudáveis, te ajudam no processo de emagrecimento e estão bem longe de ser sem graça. Aproveite para variar seu cardápio, saia da rotina, experimente novos sabores e tenha certeza que sua experiência será ainda mais prazerosa.

## **BOM APETITE!**

Todas as receitas possuem **ÍNDICE GLICÊMICO** adequado para ajudar a destravar a queima de gordura de forma eficiente

# Arroz de Couve Flor



## RENDIMENTO: 3 PORÇÕES

Substitui o grupo alimentar dos carboidratos, porém precisa complementar com proteína e fibras (folhas).

## INGREDIENTES

½ couve-flor;  
½ xícara (chá) de cebola ralada;  
1 dente de alho amassado;  
Sal e pimenta do reino a gosto;  
1 colher (sopa) de salsinha picada;

## MODO DE PREPARO

Lave e seque bem a couve-flor.  
Usando um ralador de queijo, rale a couve-flor no ralo grosso. Ou coloque num processador e bata usando a função pulsar até obter uma textura similar à do arroz.  
Numa frigideira, refogue a cebola e o alho até que a cebola esteja transparente.  
Acrescente a couve-flor e deixe refogar por cerca de 5 min.  
Tempere com sal e pimenta.  
Polvilhe com salsinha ou lâminas de amêndoas e sirva em seguida no lugar do tradicional arroz branco.

# Nuggets



## RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

Substitui a proteína do seu almoço/jantar, mas ainda precisa acrescentar opções do grupo de carboidrato/gordura e fibras, conforme orientação do planejamento

## INGREDIENTES

- 1 peito de frango sem osso
- 1/2 cebola 2 dentes de alho
- 1 colher de chá de azeite
- Temperos a gosto
- 2 ovos - 1 ovo p/ misturar na massa e 1 ovo p/ empanar
- Queijo ralado
- Creme de ricota (opcional)

## MODO DE PREPARO

No multiprocessador ou liquidificador processe a cebola, o alho e o frango, junte o ovo e bata um pouco mais.

Com a mão untada faça o formato do nuggets e passe no queijo ralado (usei o ovo que sobrou e com ajuda de um pincel passei um pouco por cima para ficar mais moreninho).

Coloque numa forma untada ou de silicone e levei ao forno a 220° por 25 minutos, vire na metade do tempo para assar dos dois lados.

# Maionese Fit



## RENDIMENTO: 9 PORÇÕES

Não substitua nenhum grupo alimentar do planejamento. Pode ser usada em saladas, nos lanches e nas receitas, respeitando o limite de 1 colher de sopa por uso.

## INGREDIENTES

- 2 chuchus
- 1 cenoura
- 5 a 6 ovos
- Azeite de Oliva
- Temperos a gosto

## MODO DE PREPARO

Descasque o chuchu, corte em cubos e cozinhe.

Descasque a cenoura, corte em cubinhos e reserve.

Cozinhe os ovos e corte em cubos e reserve.

Em uma vasilha misture os ingredientes com um fio de azeite usando - o para dar liga na maionese.

Tempere a gosto.

# Escondidinho de Brócolis



## RENDIMENTO: 2 PORÇÕES

Nesta opção precisará complementar com opções do grupo das fibras (folhas)

## INGREDIENTES

- 1 Brócolis
- 300 gr de patinho moído
- 100 gr de requeijão light
- 4 fatias de mussarela light

## MODO DE PREPARO

Cozinhe o brócolis e bata no liquidificador, deixe esfriar um pouco e misture o requeijão light, tempere a gosto. Refogue a carne com cebola, alho e temperos, desligue o fogo e acrescente um pouco de salsinha. Agora é só fazer a montagem um pouco da massa de brócolis, carne moída e por cima o restante da massa de brócolis, cubra com queijo e leve para gratinar no fogo. Está pronto essa delícia.

# Canelone de Abobrinha



## RENDIMENTO: 2 PORÇÕES

Nesta opção precisará complementar com opções do grupo das fibras (folhas)

## INGREDIENTES

- 3 Abobrinhas
- 400gr de frango desfiado ou carne moída
- 400ml de molho de tomate caseiro
- 2 colheres de sopa de queijo parmesão, sal, pimenta e azeite a gosto

## MODO DE PREPARO

Lave e seque as abobrinhas;

Com um descascador de legumes faça tiras no sentido do comprimento até chegar na parte com as sementes (não use as sementes para esta receita).

Pré-aqueça o forno à 200 graus;

Misture a carne moída refogada com metade da quantidade do molho de tomate;

O molho bolonhesa deve ficar bem “carnudo” se ficar líquido escorrerá pelas laterais;

Unte uma assadeira com um pouquinho de azeite;

Numa tábua, coloque 3 fatias de lâminas de abobrinha, uma sobrepondo a outra, recheie com a carne, enrole e coloque na assadeira;

Repita o processo até terminar de preencher a assadeira;

Tempere os “canelones” com sal e pimenta do reino;

Cubra os “canelones” com o restante de molho;

Salpique o queijo parmesão ralado por cima dos “canelones” com o molho.

# Lazanha de Beringela



## RENDIMENTO: 2 PORÇÕES

Nesta opção precisará complementar com opções do grupo das fibras (folhas)

## INGREDIENTES

- 2 Berinjelas fatiadas em fatias finas;
- 400g de carne moída refogada e temperada à gosto;
- 2 1/2 xícaras de Molho de Tomate;
- 3 col de queijo parmesão ralado;
- Papel manteiga para forrar as formas;
- Sal, pimenta do reino, pimenta calabresa, azeite à gosto.

## MODO DE PREPARO DO MOLHO BOLONHESA

Misture a carne moída refogada com o molho de tomate e reserve (importante: o molho não deve ficar muito líquido para a lasanha não ficar desmontando);

## MONTAGEM DA LASANHA

Intercale as fatias de berinjela com o molho de tomate (iniciando com o molho), até chegar no topo da forma. Finalize com uma camada de molho de tomate e queijo parmesão.

Asse em forno pré-aquecido à 220g por 20 minutos ou até o queijo ficar derretido e levemente gratinado como o da foto.

# Pizza Caseira



## RENDIMENTO: 2 PORÇÕES

Nesta opção precisará complementar com opções do grupo das fibras (folhas)

## INGREDIENTES

- 1 cabeça de couve flor
- 1/4 xícara de queijo parmesão ralado
- 1 col de chá de manjericão
- 1 col de chá de orégano seco
- 1 col de café de pimenta calabresa
- 1 ovo;
- Sal e pimenta

## MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno à 240 graus;

Lave e deixe secar bem os floretes de couve flor e deixe secando;

Num liquidificador deixe a couve flor até ficar bem trituradinho;

Cozinhe por 10 minutos;

Depois de cozida, deixe esfriar e após esprema para sair a água. Tire o máximo de água que conseguir, até formar uma bola;

Então misture: couve flor + alho em pó + orégano + manjericão + queijo parmesão + ovo + sal e pimenta;

Misture bem e molde com as mãos o formato da pizza numa assadeira coberta com o papel alumínio;

Asse a massa da pizza por 25-30 minutos;

Retire do forno, coloque o molho de tomate, o queijo e o recheio que for usar.

Prontinho!

# Charutinho de Repolho com Ricota



## RENDIMENTO: 2 PORÇÕES

Nesta opção precisará complementar com opções do grupo das fibras (folhas)

## INGREDIENTES

- 4 folha(s) de repolho grande
- 150g de carne moída
- 1 colher de azeite;
- 1 cebola picada;
- 1 dente de alho;
- 1 manjericão fresco; cheiro-verde;
- sal e pimenta do reino a gosto;
- 1 lata de polpa de tomate

## MODO DE PREPARO

Leve as folhas de repolho ao fogo, em uma panela com um pouco de água, para que amoleçam a ponto de enrolar. Amasse a ricota com um garfo e acrescente os outros ingredientes.

Divida a massa em 8 porções.

Recheie os charutinhos e enroleos.

## MOLHO:

Numa panela, refogue a cebola e o alho até dourarem. Acrescente a carne moída, polpa de tomate, os temperos, menos o cheiro-verde (água se precisar).

Deixe ferver para tomar gosto.

Acerte o sal.

# Salada de Atum, Abacate e Tomate



## RENDIMENTO: 2 PORÇÕES

Nesta opção precisará complementar com opções do grupo das fibras (folhas)

## INGREDIENTES

- 200g de atum fresco (salmão também fica ótimo!)
- 1 xícara de tomates cereja cortados ao meio
- 1 cebola pequena picada (deixe na água gelada por 10 minutos caso não goste dela ardida)
- 1/4 de abacate
- 2 col de sopa de vinagre balsâmico
- 3 col de sopa de azeite virgem
- 1 col de sopa de tempero de ervas seco (salsa, cebola, cebolinha, alho, manjericão, hortelã, orégano)
- Sal e pimenta do reino à gosto e cheiro verde à gosto

## MODO DE PREPARO

Corte a cebola e coloque de molho em água gelada se quiser deixá-la menos ardida;

Corte o peixe em cubos, os tomates, cebola, abacate e cheiro verde, tempere com sal, pimenta do reino e reserve;

Num bowl coloque todos os ingredientes acima exceto o azeite;

Experimente para ver se está bom de tempero; Agora sim, adicione o azeite (se colocar o azeite antes ele impede que os ingredientes absorvam o tempero); Finalize com o cheiro verde e pronto!

# Panqueca Super Prática



## RENDIMENTO: 1 PORÇÃO

Nesta opção precisará complementar com opções do grupo das fibras (folhas) e com opções de carboidratos da lista

## INGREDIENTES

- 2 ovos
- 1 xícara de espinafre cru limpo e seco;
- Manteiga ghee, ou óleo de coco, ou azeite virgem para untar;
- Recheio como preferir: carne moída, carne desfiada, cubos de peixe ou frango, atum, carne de soja, etc.

## MODO DE PREPARO

Bata o mixer e o espinafre cru no mixer até ficar homogêneo;

Esquente uma frigideira antiaderente e coloque um fio pequeno de gordura para garantir que a panqueca não vai grudar;

Asse em fogo médio a baixo até começar a ver que a panqueca está começando a formar bolinhas de ar e você solta as laterais com facilidade;

Com a ajuda de uma espátula larga vire a panqueca e asse por apenas mais alguns segundos do outro lado;

Coloque o recheio proteico de sua preferência.

Prontinho!

# Torta Proteica Especial



## RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

Nesta opção precisará complementar com opções do grupo das fibras (folhas) e com opções de carboidratos da lista

## INGREDIENTES

- 400g de peito de frango moído
- 1 col de sopa de psyllium
- 1 cebola picada
- 1/2 xícara de cheiro verde fresco
- 5 ovos pequenos ou 4 ovos normais
- 1 col café de sal
- 1 col de café de pimenta calabresa
- 1 col de café de páprica defumada
- 1 col de chá de orégano seco
- 1 col de chá de gergelim para salpicar (opcional)

## MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno à 200 graus;  
Numa frigideira refogue a cebola com sal, pimenta do reino e um pouquinho de gordura (manteiga ghee ou azeite virgem por exemplo), reserve;  
Num bowl coloque os ovos, o frango os temperos e misture, por último adicione o psyllium;  
Coloque em uma forma forrada com papel manteiga e salpique o gergelim;  
Leve para assar por 25 minutos.  
Pronto!

## DICA:

Se você não come frango pode usar sardinha ou atum enlatado no lugar do frango! Você também pode congelar a torta pronta.

# Escondidinho Fit



## MODO DE PREPARO DO CREME DE COUVE FLOR:

Numa panela coloque a couve flor cortada em floretes e um dente de alho descascado, cubra com água, tempere com sal e cozinhe até a couve flor estar bem macia; Num multiprocessador coloque a couve flor, o alho cozido, a manteiga ghee ou azeite, o sal, a pimenta calabresa e a pimenta do reino e bata até obter um purê;

## MODO DE PREPARO DO RECHEIO:

Numa panela esquente um fio de azeite ou manteiga ghee e coloque a cebola picada, sal e pimenta do reino. Refogue por 3 ou 4 minutos; Adicione o alho e refogue por mais 2 minutos; Adicione a carne escolhida e tempere à gosto, eu usei: 1 col de chá de páprica doce, sal, pimenta do reino branca, e o cheiro verde; Prove e ajuste o tempero, desligue o fogo e adicione o molho de tomate;

## MONTAGEM DO ESCONDIDINHO:

Pré-aqueça o forno à 220 graus; Unte a assadeira com um fio de azeite; Coloque todo o recheio e espalhe para que fique uniforme; Coloque o creme de couve flor e espalhe para que fique uniforme; Salpique o queijo parmesão e leve ao forno por 25 minutos ou até o queijo gratinar.

## RENDIMENTO: 3 PORÇÕES

Nesta opção precisará complementar com opções do grupo das fibras (folhas) e com opções de carboidratos da lista

## INGREDIENTES

- 1 cabeça de couve flor
- 3 dentes de alho
- 1 cebola picada
- 1 col de chá de manteiga ghee ou azeite
- 1 xícara de molho de tomate
- 1/4 de xícara de cheiro verde
- 3 col de sopa de queijo parmesão
- 300g da carne de sua preferência
- Sal, pimenta do reino, páprica doce, pimenta calabresa à gosto.

# Stroganoff / Estrogonofe



## RENDIMENTO: 3 PORÇÕES

Precisará complementar com opções do grupo das fibras (folhas) e com opções de carboidratos (arroz de couve flor)

## INGREDIENTES

- 400g de cubos de carne
- 200g de cogumelos fatiados
- 1/2 cebola picada
- 1 col. de café de páprica picante
- 10 colheres de sopa
- de molho caseiro de tomate
- 1 col. de chá de mostarda dijon
- 1 col. de café/chá de amido de milho
- 100 à 150ml de leite de amêndoas
- Sal e Pimenta do reino à gosto

## MODO DE PREPARO

Dissolva o amido de milho em metade do leite de amêndoas, reserve;

Numa panela coloque um fio de manteiga ghee ou azeite virgem, a cebola picada, tempere com um pouco de sal e pimenta do reino e refogue por 2 minutos;

Adicione os cogumelos, pimenta do reino e refogue por 2 minutos e reserve;

Sele os cubos de carne e eempere com pimenta do reino e páprica apenas;

Quando a carne estiver selada ao seu gosto adicione a mistura de cogumelos e cebola;

Coloque a mostarda, o molho de tomate e a mistura de leite de amêndoas e amido;

Refogue por 1 minuto;

Misture bem. Eu gosto muito do molho, então sempre coloco a quantidade para ficar na cremoso.

# Maionese de Abacate



## FORMA DE USO

Esta opção deve ser usada no máximo 2x na semana na fase de queima e com mais frequência quando chegar abaixo de 30% de gordura corporal.

## INGREDIENTES

- 1/2 abacate ou 1 avocado;
- 1/2 xícara de azeite;
- 1 dente de alho;
- 1 punhado de salsinha ou coentro;
- Suco de 1 limão;
- Sal e pimenta do reino à gosto;
- 1 gema;

## MODO DE PREPARO

Coloque o abacate/avocado, gema, alho, salsinha/coentro, suco de limão, os temperos e comece a bater; Tire a tampinha do liquidificador e vá adicionando o óleo aos poucos.

## COMO ARMAZENAR:

Guarde na geladeira por até 2 dias na geladeira.

# Brócolis Gratinado



## FORMA DE USO 2 PORÇÕES

Nesta opção precisará complementar com opções do grupo das fibras (folhas) e proteína na quantidade do planejamento

## INGREDIENTES

- 1 cabeça de brócolis cortados em pequenos floretes
- 1 col de chá de manteiga ghee ou azeite
- 100ml de leite de amêndoas
- 1 col de chá de amido de milho
- 2 col de sopa de queijo parmesão
- Noz-moscada ralada à gosto
- Sal, pimenta do reino branca

## MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno à 200 graus:

Numa frigideira coloque a manteiga e os brócolis, tempere com sal e pimenta do reino, refogue até estarem cozidos:

Numa tigela pequena dilua o amido de milho em 2 col de sopa do leite de amêndoas, reserve:

Numa panelinha esquite o leite de amêndoas e tempere com sal, pimenta do reino e a noz-moscada:

Quando o leite ferver adicione a mistura de amido de milho e vá mexendo até o molho engrossar um pouco, ele ficará na textura de um creme de leite fresco:

Jogue o molho por cima do brócolis e salpique o queijo parmesão por cima:

Leve o brócolis ao forno por 5 minutos.

# Fettuccine de Abobrinha



## FORMA DE USO 4 PORÇÕES

Nesta opção precisará complementar com opções do grupo das fibras (folhas)

## INGREDIENTES

- 1 xícara de tomate cereja cortado ao meio
- 1 xícara de queijo parmesão ralado
- 1/2 xícara de castanha/pinoli/nozes
- 1/2 xícara de azeite
- 3 xícaras de manjericão
- 3 abobrinhas laminadas (sem a semente)
- 1 peito de frango inteiro cortado em cubos
- 1 limão siciliano 2 dentes de alho
- Sal, Pimenta do Reino e Pimenta calabresa à gosto

## MODO DE PREPARO

Bata no multiprocessador o manjericão, o queijo parmesão, a castanha/nozes, azeite, alho e suco de 1/2 limão até ficar homogêneo, reserve;

Pré-aqueça uma frigideira grande com azeite e grelhe o frango temperado com sal, pimenta do reino, pimenta calabresa e o suco da outra metade do limão;

Quando o frango estiver quase cozido coloque o tomate cereja; Quando o frango estiver cozido coloque o molho pesto para aquecer;

Desligue a frigideira e coloque a abobrinha laminada, tempere com sal e pimenta do reino;

Envolva a abobrinha no molho com a carne - o calor da frigideira e do molho são o suficiente para deixar a abobrinha no ponto certo. Sirva num prato fundo.

# Salada de Batata Fake



## FORMA DE USO 4 PORÇÕES

Nesta opção precisará complementar com opções do grupo das fibras (folhas) e proteína na quantidade do planejamento

## INGREDIENTES

- 1 couve flor grande cortada em florete
- 1 cebola roxa cortada em cubinhos
- 2 talos de salsão (sem as folhas)
- cortados em cubinhos
- 3 ovos cozidos com a gema dura
- cortado em cubinhos
- 1 col. de chá de mostarda Dijon
- 1 potinhos de iogurte grego
- (aproximadamente 130g)
- 1/2 xícara de salsinha picada
- 1 limão siciliano ou limão Taiti
- 1 1/2 col. de sopa de manteiga ghee

## MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno à 200 graus:

Numa assadeira grande, disponha a couve flor e tempere com a manteiga ghee, sal e pimenta a gosto:

Asse por 25 minutos:

Num bowl grande misture: iogurte grego + suco de 1/2 limão + salsinha + mostarda Dijon + 1 dente de alho cru espremido + sal e pimenta à gosto, misture e reserve:

Antes de misturar a couve flor com o molho e os acompanhamentos deixe esfriar pelo menos 15 minutos e após misture: couve flor assada + ovos + cebola + salsão + molho; Prove o sal e a pimenta, ajuste se necessário; Esfrie a salada na geladeira antes de servir, fica ainda mais gostosa!

# Nhoque Fit



## FORMA DE USO 4 PORÇÕES

Deve ser usado no máximo 2x na semana na fase de queima e mais vezes, após chegar abaixo de 30% de gordura corporal

## INGREDIENTES

- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1/2 xícara de água morna
- 3 col de sopa de psyllium
- 1/2 col de sopa de azeite
- 1 col café de sal

## MODO DE PREPARO

Misture a farinha de amêndoas, o sal e o psyllium;

Adicione a água morna e o azeite;

Misture por 1 minuto até a massa ficar bem maleável;

Divida em 4 partes (cada parte representa uma porção);

Faça rolinhos compridos da largura de 1 dedo e corte os nhoques, é importante que os nhoques fiquem pequenos para cozinhar no tempo ideal;

Aqueça uma frigideira e cozinhe os nhoques por 5 minutos em fogo baixo;

Pronto! Adicione o molho de sua preferência e sirva!

# Kibe de Couve Flor



## FORMA DE USO 2 PORÇÕES

Nesta opção precisará complementar com opções do grupo das fibras (folhas) e carboidrato liberado no planejamento

## INGREDIENTES

- 500g de carne moída
- 1 1/2 xícara de couve flor crua triturada
- 1/2 cebola pequena picada bem pequena
- 1 col de chá de pimenta síria
- 1/2 xíc de hortelã fresca
- Sal e Pimenta do Reino à gosto

## MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes e asse na Airfryer por 10 min à 200 graus ou em forno pré-aquecido à 200 graus por 20min.

# Molho de Tomate Assado



## FORMA DE USO

Pode ser usado como acompanhamento em refeições principais e como base para molho a bolonhesa.

## INGREDIENTES

- 1kg de tomates maduros
- 2 Cebolas roxas picadas
- 6 dentes de alho descascados
- Ervas finas opcional
- Sal, pimenta calabresa, pimenta do reino e azeite à gosto

## MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno à 220 graus:

Corte os tomates ao meio:

Em uma assadeira disponha os tomates, cebolas, alho e todos os temperos – por último o azeite – e leve para assar por aproximadamente 35 minutos ou até os legumes estarem cozidos:

Retire do forno, pique grosseiramente com uma faca ou bata no multiprocessador/liquidificador.

Leve para uma panela com alho dorado e deixe chegar no ponto que mais lhe agrada.

MÉTODO  
*Execut*  
NATALHA  
CARNEIRO

Clique e entre em contato  
pelo whatsapp



79 9113-6070

Clique e me siga  
no Instagram



@natalhacarneiro