

Pães Low Carb

com Izabel Viegas



3 RECEITAS MARAVILHOSAS DE PÃES VERDADEIRAMENTE LOW CARB 🤗

SUMÁRIO

Introdução	2
Quem é Izabel Viegas	3

RECEITAS

Pão de Amendoim	4
Pão Sabor Pizza	5
Pão Doce de Coco	6

INTRODUÇÃO

Se você ama o sabor de um bom pão, mas deseja manter o foco em uma alimentação equilibrada, está no lugar certo. Sabemos o quanto é desafiador abrir mão dos alimentos que fazem parte do nosso dia a dia, e o pão é, sem dúvida, um dos mais difíceis de substituir em uma dieta low carb. Mas a boa notícia é que não é preciso abdicar desse prazer para seguir firme na sua jornada de saúde.

Neste e-book, estamos oferecendo uma amostra do que você encontrará em nosso mini curso "Pães Verdadeiramente Low Carb: Curso Rápido e Prático".

Com apenas 3 receitas irresistíveis, este material foi criado para quem deseja experimentar as delícias do low carb sem complicação e com muito sabor. Aqui, você vai descobrir pães simples de fazer, que atendem a diversas necessidades e preferências alimentares, todos naturalmente sem glúten e com opções rápidas para quem tem pouco tempo.

QUEM É IZABEL VIEGAS?

Eu sou Izabel Viegas e, assim como você, já enfrentei dificuldades para equilibrar uma alimentação saudável com prazer. Com mais de 10 anos de prática e estudos em dieta low carb, descobri que é possível comer bem sem abrir mão do sabor. Entendo a frustração do efeito sanfona e das dietas rígidas, por isso criei um método prático que aplico no meu dia a dia, com receitas acessíveis e gostosas. Meu objetivo é te ajudar a transformar sua relação com a comida e a redescobrir o prazer de comer bem de forma simples e sem culpa. Vamos juntos nessa jornada? Me siga no Instagram para conhecer mais e receber dicas valiosas!



Pão de Amendoim

INGREDIENTES

1 xícara de água
150g de albumina
3 ovos inteiros
1 xícara de pasta de amendoim
1 colher de sopa de fermento em pó
1 colher de sopa de eritritol
1 colher de chá de sal

OBS: se quiser mais doce, adicione extrato de baunilha e +1 colher de sopa de eritritol

Modo de preparo:

Bata tudo com uma batedeira e sempre raspe as laterais da vasilha para misturar bem tudo e coloque em forminhas individuais ou se preferir numa forma de pão normal.

Em forno pré-aquecido 160°. Asse por +ou- 20 minutos, ou até ele dourar. Faça o teste com o palito.



Pão Sabor Pizza

INGREDIENTES

4 ovos (temperatura ambiente)

2 colheres de sopa de manteiga (temperatura ambiente)

70g de parmesão ralado

200g de Farinha de castanha de caju (ou a nuts de sua preferência)

100ml de água morna

10g de fermento em pó

Sal a gosto

2 colheres de sopa de tomate seco picado

1 colher de chá de orégano

2 colheres de sopa de psyllium

Modo de preparo:

Bata 1º os ovos na batedeira por 2 minutos.

Entre com a manteiga derretida, bata mais um pouco. Em outra vasilha mistura todos os ingredientes secos (menos o fermento) e aos poucos vai acrescentando na mistura de ovos com a manteiga, acrescente a água aos pouco o tomate seco e deixe o fermento por último. Asse em forma de pão untada com manteiga e farinha de nuts (pão grande de 400g +-)

Asse em forno pré-aquecido por 180° por +ou- 40 minutos.



Pão Doce de Coco

INGREDIENTES

4 ovos (em temperatura ambiente)

1/3 xícara de leite de coco (85 ml)

1/3 xícara de água (85ml)

1 colher de chá de vinagre de maçã

3 colheres de sopa de eritritol (54g)

2 colheres de sopa de psyllium (20g)

1/3 xícara de farinha de coco peneirada (32g)

1/3 xícara de farinha de amêndoa (32g)

1/3 xícara de fibra de maçã (24g)

1 colher de chá de canela

1 colher de chá de essência de baunilha

Uma pitada de sal

1 colher de sopa de fermento em pó

Óleo de coco (para untar a forma)

Mix de cobertura: eritritol, coco ralado e canela em pó (quantidades a gosto)

Modo de preparo:

Comece aquecendo o forno a 180 graus

Pegue os 4 ovos em temperatura ambiente, adicione o leite de coco + a água, entre com o vinagre de maçã, o eritritol (se quiser mais doce, só colocar mais), adicione o psyllium e misture bem todos os ingredientes. Coloque a farinha de coco, a farinha de amêndoas, a fibra de maçã, a canela, a essência e a pitada de sal, misture novamente todos os ingredientes bem até a massa ficar consistente, por último 1 colher de sopa de fermento e volte a misturar devagar! Coloque em uma forma de silicone untada com óleo de coco, e por cima coloque o mix de cobertura! Leve ao forno por aproximadamente 30 minutos a 180 graus



Obrigada por baixar o meu e-book!

Em breve irei lançar meu Mini Curso Pães Verdadeiramente Low Carb e você será um dos primeiros a ter acesso fique ligado na sua caixa de e-mail.

