

IGUATEMI DAILY

*E-book de
receitas low
carb*



Criadas pelos melhores chefs e restaurantes de São Paulo,
disponibilizadas exclusivamente na programação
#IguatemiDaily.

Continue acompanhando nossas redes sociais para
aprender a cozinhar os pratos de seus restaurantes favoritos.

ÍNDICE

Salgados

04

Doces

16

IGUATEMI DAILY

SALGADOS

IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@dopaoaocaviar



RICE BOWL

Por Do Pão ao Caviar



RICE BOWL

INGREDIENTES

Para o bowl:

300 g de atum fresco

Pepino

Alga

Shimeji

Rabanete

Broto de alfafa

Maionese de wasabi

Para o arroz de couve flor:

1 couve flor grande

1 limão

1 cebola roxa picada em cubo

Manteiga Ghee ou óleo de coco

Salsinha picada

Para a maionese de Wasabi:

Wasabi em pó e água

1 gema

1/2 xícara de azeite

1/2 limão espremido

Sal





RICE BOWL

MODO DE PREPARO

Arroz de couve-flor:

Coloque a couve-flor no processador e triture-a até ficar parecendo grão de arroz.

Aqueça uma panela e derreta o ghee, depois doure a cebola roxa, acrescente couve flor e deixe ela cozinhar por mais ou menos 5 minutos. Se você gostar dela mais macia, coloque um pouquinho de água. Finalize o arroz com o suco de 1 limão e a salsinha picada.

Maionese de wasabi:

Junte o pó de wasabi com água, até ficar na textura que você prefere mais gosta.

Em um bowl, junte a gema com o limão e bata bem com um mixer. Em seguida, jogue o azeite em fios aos poucos, e não pare de bater. Se você achar que engrossou e ficou na textura de maionese, pare de colocar o azeite, senão continue despejando. Em seguida, acerte o sal, e coloque a quantidade que quiser de wasabi.

Restante do bowl:

Comece pelo shimeji, aquecendo uma frigideira e colocando um pouco de ghee, depois junte o shimeji e uma pitada de sal e deixe cozinhar rapidamente.

Corte o atum em cubos e tempere com uma pitada de sal, pronto para ir para o bowl.

Então disponha o shimeji, 2 fatias de rabanete, uma fatia de pepino, o broto de alfafa e tempere com a maionese de wasabi. Sirva em seguida.

Do Pão ao Caviar



IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@giocozinha



"ARROZ" DE COUVE FLOR

Por Giovanna Cury



“ARROZ” DE COUVE FLOR

INGREDIENTES

1 couve flor média (aproximadamente 600g)

1 colher de sopa de azeite de oliva ou óleo de gergelim

1 cebola roxa, cortada em meia lua

Sal e pimenta do reino, a gosto

1 colher de chá de cúrcuma em pó

2 dentes de alho, finamente picados ou ralados

1 pedaço de 1cm de gengibre ralado

1 colher de sopa de semente de gergelim

1 punhado de amendoim torrado ou castanha de caju torrada

Salsinha ou coentro, finamente picados

Raspas de limão tahiti





“ARROZ” DE COUVE FLOR

MODO DE PREPARO

Corte a couve flor e o seu talo em pedaços grandes. Adicione a um processador e pulse até obter pedaços finos com uma textura aproximada à de arroz. Caso necessário faça isso em duas levadas para acabar com todos os pedaços maiores. Esquente o azeite em uma frigideira bem ampla e refogue as tiras de cebola até ficarem macias, com o sal e cúrcuma em pó. Adicione a couve flor de forma que nada fique amontado na panela. Adicione o alho e o gengibre na frigideira e salteie por mais 5 a 10 minutos, sem mexer muito. Desligue o fogo e finalize com as sementes de gergelim, amendoim torrado, ervas picadas e raspas de limão por cima.



IGUATEMI DAILY

GASTRONOMIA

@smallactsfoods



MOLHO DE TOFU COM MANJERICÃO

Por Nininha Lacombe



MOLHO DE TOFU COM MANJERICÃO

INGREDIENTES

1 tofu firme ou forte
1/3 de xícara de chá de azeite
1 colher de sopa de orégano
3 colheres de sopa de manjericão fresco
1 colher de sopa de salsinha
2 pedaços de gengibre em formato de moedas
Suco de 1 limão
150 ml de água
1 colher de chá de sal





MOLHO DE TOFU COM MANJERICÃO

MODO DE PREPARO

Deixe a água do tofu sair com um peso em cima dele sem a embalagem.

Depois bata todos os ingredientes no processador e vá ajustando o sal.



IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@smallactsfoods



BABAGANUCH CASEIRO

Por Nininha Lacombe

GASTRONOMIA



BABAGANUCH CASEIRO

INGREDIENTES

4 berinjelas
2 colheres de sopa de tahine
2 colheres de chá de sal
Suco de 1 limão
Hortelã a gosto





BABAGANUCH CASEIRO

MODO DE PREPARO

Corte as berinjelas ao meio e leve ao forno para assar até que fiquem bem assadas – em média uns 50 minutos.

Em um liquidificador, coloque o miolo das berinjelas com os demais ingredientes.

Bater até ficar homogêneo.

Ajustar os ingredientes caso necessário.



IGUATEMI DAILY

DOCES

IGUATEMI DAILY

GASTRONOMIA

@dopaoaocaviar



BOLO DE CACAU FIT

Por Do Pão ao Caviar



BOLO DE CACAU FIT

INGREDIENTES

- 2 bananas maduras
- Purê de maçã (cozinhe uma maçã na água por 30 minutos e depois bata ela sem a casca)
- 1 xícara de leite de amêndoas ou leite de coco
- 3 colheres de sopa de óleo de coco
- 1 xícara de farinha de coco
- 1/2 xícara de cacau em pó
- 1/4 de xícara de açúcar de coco
- 1 colher de sopa de linhaça
- 1 colher de chá de fermento





BOLO DE CACAU FIT

MODO DE PREPARO

No liquidificador bata as bananas, a maçã, o leite de amêndoas e o óleo de coco.

Em outro bowl misture a farinha de coco, o cacau, o açúcar e a linhaça, em seguida junte o creme que você bateu no liquidificador. Mexa até ficar uma mistura homogênea e então acrescente o fermento.

Pegue uma forma de pão de mais ou menos 20 cm de comprimento, coloque papel manteiga e despeje a mistura. Asse em forno pré-aquecido a 180°C por 40 minutos.



IGUATEMI **DAILY**