

INCLUI: Pratos
Principais,
Sobremesas
e Snacks.

RECEITAS DIETA CETOGÉNICA

30 receitas simples e deliciosas
que facilitam o cumprimento
da Dieta Cetogénica.
Receitas 3:1 e 4:1.



AUTORES

Ana Faria

Centro Hospitalar do Hospital Universitário de Coimbra - Nutricionista

Ana Paula Oliveira

Centro Hospitalar do Porto - Nutricionista

Ana Vieira

Centro Hospitalar de Gaia - Nutricionista

Carla Silva

Centro Hospitalar do Porto - Nutricionista

Carla Vasconcelos

Centro Hospitalar S. João - Nutricionista

Cíntia Silva

Hospital Dona Estefânia - Nutricionista

Fábio Bernardino

Chef Consultor Gastronómico

Fernando Pichel

Centro Hospitalar do Porto - Nutricionista

Mónica Pitta Grós Dias

Hospital Dona Estefânia - Nutricionista

Teresa Temudo

Centro Hospitalar do Porto - Neuropediatra

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	3		
RECEITAS 3:1 Pratos Principais	7	RECEITAS 4:1 Pratos Principais	24
Creme de salmão	8	Sopa de peixe	25
Esparguete à carbonara	9	Mini hambúrguer com batata frita palha	26
Estufado de vitela com tiras de wrap	10	Ninhos de peixe com puré de legumes	27
Salada de queijo e ovo	11	Pizza com base de courgette	28
Bacalhau com natas	12	Salada de legumes e panadinho de peixe	29
Cozido à portuguesa	13	Omelete de cogumelos com salada	30
RECEITAS 3:1 Snacks	14	Salada de frango	31
Papa de amêndoa	15	Bolonhesa de courgette	32
Iogurte de morango	16	RECEITAS 4:1 Snacks	33
Pão de amêndoa	17	Batido de kiwi	34
Pudim de fruta	18	Batido de iogurte com frutos silvestres	35
Abacate com fiambre	19	Batido de piña colada	36
Iogurte grego	20	Panquecas	37
Mousse de bolacha de chocolate negro com recheio de nata	21	Morangos com chantilly	38
Bolachinhas com pepitas de chocolate	22	Muffins de maçã	39
Batido de manga	23	Gelado de nata com gelatina	40

DIETA CETOGENICA

Mónica Pitta Grós Dias

A dieta cetogénica começou a ser utilizada como tratamento anticonvulsivo em 1921. A dieta cetogénica surgiu quando pediatras do John Hopkins University testaram o efeito antiepilético do jejum, provocado pela presença de corpos cetónicos em circulação. Estes médicos demonstraram que era possível manter um estado de cetose sem ter que sujeitar os doentes a um jejum prolongado, limitando a ingestão de proteínas e hidratos de carbono e obrigando o organismo a usar os corpos cetónicos como fonte de energia. Após um período de jejum e de baixa ingestão de hidratos de carbono, o organismo vê-se obrigado a procurar uma fonte de energia alternativa à glicose. Ocorre então a degradação dos triglicéridos, originando glicerol e ácidos gordos; estes ácidos gordos sofrem β -oxidação no fígado originando acetil-co-A. A produção excessiva desta molécula origina corpos cetónicos (acetonato, acetona e ácido β -hidroxibutírico), que em circulação induzem a um estado de cetonémia. Vários estudos têm sido realizados para compreender o mecanismo

da cetose na epilepsia e em outras doenças neurológicas. Algumas hipóteses defendem o efeito anticonvulsionante dos corpos cetónicos; outras a diminuição da excitação e outras ainda a influência dos corpos cetónicos na atividade neurotransmissora dos neurónios.

Atualmente a dieta cetogénica vem readquirindo importância no tratamento de casos de epilepsia refratária e outras patologias neurodegenerativas.

Esta intervenção nutricional consiste na prescrição de uma dieta com alto teor de gordura e baixo teor de proteína e de hidratos de carbono, com o objetivo de manter um estado permanente de cetose. Como resultados positivos podemos observar diminuição ou remissão das crises. O tratamento é de dois a três anos, nos quais são controladas diariamente a glicemia e a cetonúria ou cetonemia. Tratando-se de uma dieta restritiva em alguns nutrientes essenciais, há necessidade de suplementação com polivitamínicos e cálcio.

Utilizam-se diferentes tipos de dieta ce-

togénica tendo em conta as necessidades nutricionais, hábitos alimentares e experiência de cada centro hospitalar. Existe uma variação entre a relação de lípidos e proteína + hidratos de carbono (4:1 ou 3:1). Podem ser utilizados como fonte lipídica triglicéridos de cadeia média ou longa, com o objetivo de preservar o perfil lipídico, uma vez que o excesso de lípidos de outras fontes pode desencadear dislipidémias.

A dieta clássica (4:1), também chamada de Dieta de Hopkins, é composta por 90% da energia proveniente dos lípidos e 10% em hidratos de carbono e proteína. Existe evidência que a utilização deste ratio é o mais vantajoso na iniciação de uma dieta cetogénica. Estudos demonstram que metade das crianças cuja terapia medicamentosa falha, registam uma diminuição

de mais de 50% das convulsões com a dieta cetogénica. Cerca de 1/3 terá uma melhoria em cerca de 90% das convulsões e 10% ficará totalmente livre de convulsões e terapia medicamentosa.

A instituição desta dieta tornou-se menos agressiva e mais fácil com o desenvolvimento de um produto nutricional específico - Ketocal®, a sua composição nutricional permite alcançar facilmente o estado de cetose, contribuindo para um maior sucesso da dieta cetogénica.

O Ketocal® é uma fórmula nutricional completa, podendo ser utilizada como fonte alimentar exclusiva, ou como parte integrante de um plano alimentar.

Este livro tem como objetivo desmistificar a dificuldade da elaboração de receitas cetogénicas e facilitar a sua execução, de uma forma apelativa e criativa.

Referências Bibliográficas

Lefevre F., Aronson N., The Ketogenic diet for the treatment of refractory epilepsy in children: a systematic review of efficacy. *Pediatrics*, 2000.

Paoli A., Rubini A, Volek JS, Grimaldi KA. Beyond weight loss: a review of the therapeutic uses of very-low-carbohydrate (ketogenic) diets. *Eur J Clin Nutr*. 2013.

Henderson C., Filloux F., Alder S., Lyon J., Caplin D., Efficacy of the Ketogenic Diet as a Treatment Option for Epilepsy: Meta-analysis. *J Child Neurol* 2006 21: 193

Ma W, Berg J, Yellen G. Ketogenic diet metabolites reduce firing in central neurons by opening K (ATP) channels. *J Neurosci* 2007; 27: 3618-25.

Puchowicz MA, Xu K, Sun X, Diet-induced ketosis increases capillary density without altered blood flow in rat brain. *Am J Physiol Endocrinol Metab* 2007; 292:

Neal EG, Chaffe H, Schwartz RH, et al. The ketogenic diet for the treatment of childhood epilepsy: a randomised controlled trial. *Lancet Neurol* 2008; 7: 500-6.

Kossoff EH et al. Efficacy of the ketogenic diet for infantile spasms. *Pediatrics* 2002; 109 (5): 780-3.

Hong AM, Turner Z, Hamdy RF, Kossoff EH. Infantile spasms treated with the ketogenic diet: Prospective single-center experience in 104 consecutive infants. *Epilepsia* 2010; 51: 1403-7.

Nabbout R, Copioli C, Chipaux M, Chemaly N, Desguerre I, Dulac O, Chiron C. Ketogenic diet also benefits Dravet syndrome patients receiving stiripentol: A prospective pilot study. *Epilepsia* 2011 May.

Mullen SA, Suls A, De Jonghe P, Berkovic SF, Scheffer IE. Absence epilepsies with widely variable onset are a key feature of familial GLUT1 deficiency. *Neurology* 2010 Aug 3; 75 (5): 432-40.

INTRODUÇÃO

Fábio Bernardino

Chef Consultor Gastronómico

A gastronomia e a cozinha, quando encaradas na perspectiva do binómio alimentação e saúde, e como preservação de uma identidade cultural – enquanto memória dos sabores e prazer no acto de comer – tendo em conta não apenas a socialização à mesa, mas também as características base das iguarias, como são as texturas, cores, aromas, sabores, entre outros, constituem o desafio basilar na construção do presente livro de Dieta Cetogénica.

Com uma equipa multi e interdisciplinar, procurou proceder-se ao desenvolvimento de um conjunto de soluções alimentares e receitas que procuram não só facilitar o quotidiano alimentar das famílias – com a criação de pratos atractivos, nutricionalmente equilibrados e de acordo com a dieta – mas também procurando trazer um cariz de satisfação e prazer na alimentação no decorrer sustentável da dieta.

Com um enfoque na tecnologia e reologia alimentares ao serviço da saúde e no procedimento alimentar, e com a facilitação do quotidiano das famílias em mente, foram

desenvolvidas um conjunto de ferramentas úteis que procuram não só dar seguimento às receitas apresentadas, mas também desmistificar qualquer entrave prático que pudesse surgir no prosseguimento da referida dieta cetogénica.

Enquanto Chef e gastrónomo especialista no desenvolvimento de soluções terapêuticas alimentares específicas saliento o essencial de uma adequação nutricional e equilíbrio sustentável na inovação e criação da dieta cetogénica, ao mesmo tempo que procuro apresentar estratégias de facilitação do quotidiano acto de cozinhar. Neste sentido, são apresentadas formas simples de criação de medidas standard para quantificação de alimentos de uso recorrente – como são o azeite, o MCT Oil® e o Ketocal® – que se coadunam com o uso de balanças e outros instrumentos essenciais para a Dieta Cetogénica.

Contudo, e mais do que apresentar receitas tipo que seguem apenas as directrizes nutricionais, parece-me importante que o acto sensorial de comer não seja relegado para

um plano menos importante, sobretudo tendo em conta que a aplicação desta terapêutica se desenrola num momento crucial da criação de padrões comportamentais alimentares e de memórias sensoriais gastronómicas. É pois neste sentido que é possível encontrar também neste livro um conjunto de estratégias de facilitação sensorial essenciais à prossecução de uma memória gastronómica na pós-terapêutica.

- Diversificar as técnicas de corte (como é o corte de vegetais longitudinalmente) que permitem a criação de uma ilusão de volume ao prato, essencial para a ideia de satisfação;
- Usar caldos aromáticos – como substituto da água – infusões e/ou macerações;
- Manipular a temperatura do prato na hora de comer – por exemplo, servir

as sopas um pouco mais frias confere maior consistência;

- Assim como no que aos doces diz respeito, servi-los a uma temperatura que não totalmente fria permite aumentar o sabor, assim como incrementar a percepção de doçura dos mesmos;
- Utilizar ervas aromáticas e especiarias potencia a diversidade das refeições, ao mesmo tempo que permite adequar ao gosto de cada comensal e de cada época do ano de algumas das receitas;
- Trabalhar as texturas, recorrendo a agentes como o agar-agar, o alginato ou outras gomas.

Desta forma consegue-se aproximar ainda mais a dieta cetogénica a uma (re)criação da alimentação e das iguarias típicas da gastronomia nacional.

DICAS ÚTEIS

- ✓ Pese todos os ingredientes antes de iniciar a preparação das receitas;
- ✓ Certifique-se que a balança está no 0 (zero) antes de cada pesagem;
- ✓ Utilize uma espátula maleável para retirar o excedente de cada recipiente de pesagem;
- ✓ As receitas com utilização de Ketocal® necessitam de um período de confeção inferior às receitas habituais. Deverá adequar o período de confeção de modo a prevenir uma confeção excessiva;
- ✓ Forre os recipientes de confeção com folhas de alumínio, de modo a evitar que a gordura do alimento seja libertada. Não utilize folhas de papel, uma vez que absorvem a gordura dos alimentos;
- ✓ Poderá adequar a receita, multiplicando ou dividindo todos os ingredientes consoante o número de pessoas;
- ✓ Pode adaptar a receita sempre que seja recomendado diminuir o aporte de gordura, reduzindo a quantidade de ingredientes como o óleo, a manteiga ou a margarina;
- ✓ As receitas são exemplificativas, sendo que a ingestão alimentar adequada, depende da idade, peso corporal e condição clínica. Aconselhe-se com o profissional de saúde que o acompanha.

A close-up photograph of a dark-colored bowl filled with fresh, vibrant green spinach leaves. The leaves are piled together, showing their characteristic crinkled texture. In the center of the image, there is a circular graphic overlay. The top half of the circle is white, and the bottom half is a solid purple color. The text is centered within this circle.

RECEITAS 3:1

**PRATOS
PRINCIPAIS**

CREME DE SALMÃO E BATIDO DE COCO

1 DOSE

300 kcal

8 g de batata
26 g de courgette ou abóbora
ou beringela ou chuchu
17 g de salmão
4 g de azeite
8,5 g de Ketocal® neutro
28 g de natas
10 g de coco ralado
350 ml de água
1/4 de lima
Cebolinho
Hortelã
Sal
Pimenta
Stevia



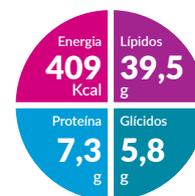
350 kcal

10 g de batata
30 g de courgette ou abóbora
ou beringela ou chuchu
20 g de salmão
5 g azeite
10 g de Ketocal® neutro
33 g de natas
12 g de coco ralado
400 ml de água
1/4 de lima
Cebolinho
Hortelã
Sal
Pimenta
Stevia



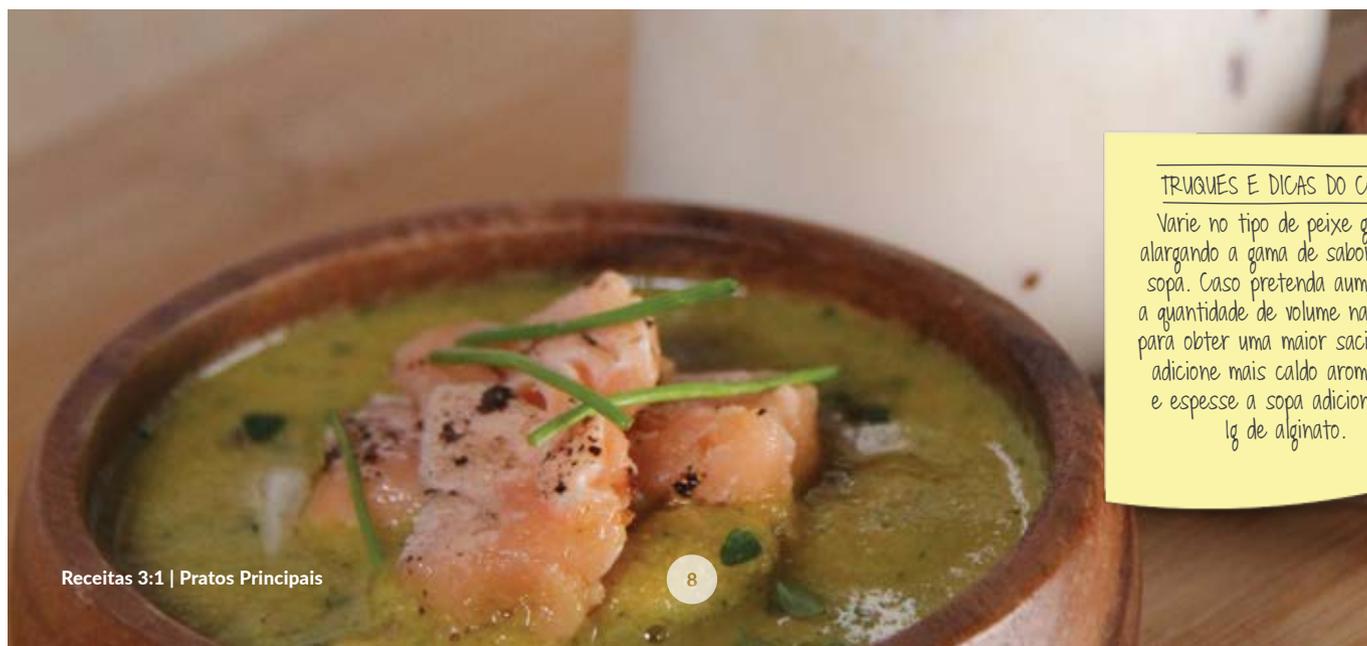
400 kcal

12 g de batata
34 g de courgette ou abóbora
ou beringela ou chuchu
23 g de salmão
6 g de azeite
11,5 g de Ketocal® neutro
38 g de natas
14 g de coco ralado
450 ml de água
1/4 de lima
Cebolinho
Hortelã
Sal
Pimenta
Stevia



Coza a batata com os vegetais e o salmão em 400 ml de água (pode substituir por um caldo aromático confeccionado previamente com casca de cebola, alho francês, casca de cenoura e cravinho). Tempere com pimenta e sal a gosto, e junte o sumo da lima, o cebolinho picado e hortelã. Deixe cozer. Retire o salmão. Triture os legumes e adicione o salmão picado, o azeite e o Ketocal®.

Para acompanhar, prepare um batido com as natas e o coco ralado. Junte uma infusão de lima, stevia, gelo e triture.



TRUQUES E DICAS DO CHEF

Varie no tipo de peixe gordo alargando a gama de sabores da sopa. Caso pretenda aumentar a quantidade de volume na sopa, para obter uma maior saciedade, adicione mais caldo aromático e espesse a sopa adicionando lg de alginato.

ESPARGUETE À CARBONARA E MOUSSE DE LIMA

1 DOSE

300 kcal

11 g de margarina
 11 g de bacon fumado
 13 g de cogumelos
 8 g de alho francês
 13 g de esparguete
 26 g de natas
 8 g de queijo flamengo
 12 g de azeitonas
 4 g de Ketocal® neutro
 Orégãos
 Noz-moscada
 Pimenta
 Cravinho
 Canela
 Sumo de lima
 Sacarina ou stevia



350 kcal

13 g de margarina
 13 g de bacon fumado
 15 g cogumelos
 10 g de alho francês
 15 g de esparguete
 30 g natas
 10 g de queijo flamengo
 14 g de azeitonas
 5 g Ketocal® neutro
 Orégãos
 Noz-moscada
 Pimenta
 Cravinho
 Canela
 Sumo de lima
 Sacarina ou stevia



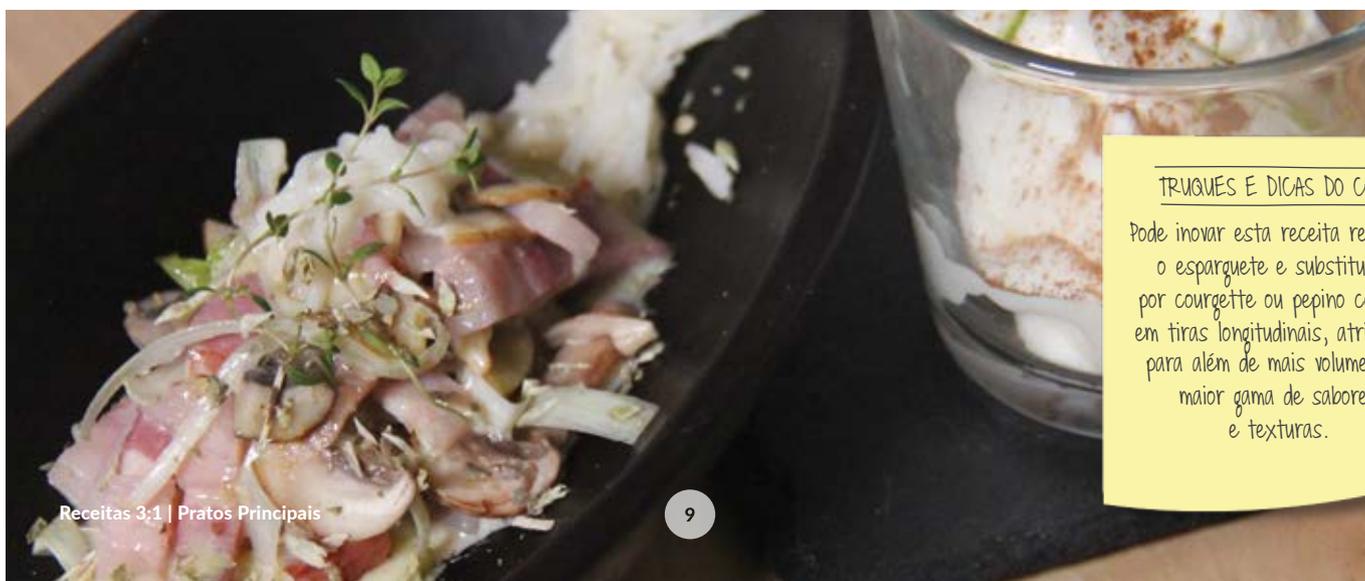
400 kcal

15 g de margarina
 15 g de bacon fumado
 17 g de cogumelos
 12 g de alho francês
 17 g de esparguete
 34 g de natas
 12 g de queijo flamengo
 16 g de azeitonas
 6 g de Ketocal® neutro
 Orégãos
 Noz-moscada
 Pimenta
 Cravinho
 Canela
 Sumo de lima
 Sacarina ou stevia



Num recipiente, salteie o bacon e os cogumelos na margarina. Adicione o alho francês cuidadosamente cortado em juliana. Coza o esparguete num caldo aromático confeccionado com casca de cebola, alho francês, água e cravinho. Escorra o esparguete e junte ao preparado anterior, com 1/3 das natas. Cozinhe durante 5 minutos.

Por fim, tempere a gosto com orégãos, noz-moscada, sal e pimenta. Adicione o queijo flamengo e as azeitonas sem caroço. Para a sobremesa, bata as restantes natas com o Ketocal®, a raspa e sumo de lima. Junte a canela. Adicione uma gota de sacarina líquida, e sirva decorando a gosto.



TRUQUES E DICAS DO CHEF

Pode inovar esta receita retirando o esparguete e substituindo por courgette ou pepino cortado em tiras longitudinais, atribuindo para além de mais volume uma maior gama de sabores e texturas.

ESTUFADO DE VITELA COM TIRAS DE WRAP

1 DOSE

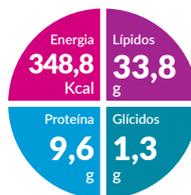
300 kcal

20 g de azeite
15 g de tomate em lata
30 g carne de vitela
10 g de ovo inteiro mexido
1 g de fermento
2,6 g de xantana
45 ml de água
8 g de Ketocal® neutro
Sal
Pimenta
Orégãos secos
Tomilho seco
Manjeriçã
Cravinho
Colorau
Sumo de limão



350 kcal

20 g de azeite
15 g de tomate em lata
30 g carne de vitela
10 g de ovo inteiro mexido
1 g de fermento
3 g de xantana
50 ml de água
15 g de Ketocal® neutro
Sal
Pimenta
Orégãos secos
Tomilho seco
Manjeriçã
Cravinho
Colorau
Sumo de limão



400 kcal

25 g de azeite
15 g de tomate em lata
40 g carne de vitela
10 g de ovo inteiro mexido
1 g de fermento
3,4 g de xantana
55 ml de água
15 g de Ketocal® neutro
Sal
Pimenta
Orégãos secos
Tomilho seco
Manjeriçã
Cravinho
Colorau
Sumo de limão



Leve ao lume uma panela com o azeite e core a carne. Junte o tomate em lata e o manjeriçã, e tempere a gosto com sal, pimenta, cravinho em pó e colorau. Deixe cozinhar lentamente.

Retire a carne e triture o molho, adicionando ainda tomilho e sumo de limão.

Para os wraps, envolva o ovo com o fermento, o sal, a xantana, a água e o Ketocal®, temperando a gosto com sal e pimenta. Numa frigideira bem quente (antiaderente) deposite a massa com cuidado de forma a criar o wrap. Vire para confeccionar dos dois lados.

Retire, corte em tiras e sirva com o estufado de vitela.



TRUQUES E DICAS DO CHEF

Inove esta receita recreando o mesmo estufado com sabores mais adocicados, substituindo o Ketocal® neutro por Ketocal® baunilha.

SALADA DE QUEIJO E OVO

300 kcal

80 g de alface (pode ser mistura com agrião, rúcula e canónigos)

5 g de queijo flamengo 45%

10 g de gema de ovo cozido

35 g de clara de ovo cozida

21 g de azeite

5 g Ketocal® neutro

Sal

Pimenta

Vinagre



350 kcal

80 g de alface (pode ser mistura com agrião, rúcula e canónigos)

5 g de queijo flamengo 45%

10 g de gema de ovo cozido

50 g de clara de ovo cozida

25 g de azeite

5 g Ketocal® neutro

Sal

Pimenta

Vinagre



400 kcal

90 g de alface (pode ser mistura com agrião, rúcula e canónigos)

5 g de queijo flamengo 45%

10 g de gema de ovo cozido

50 g de clara de ovo cozida

27 g de azeite

10 g Ketocal® neutro

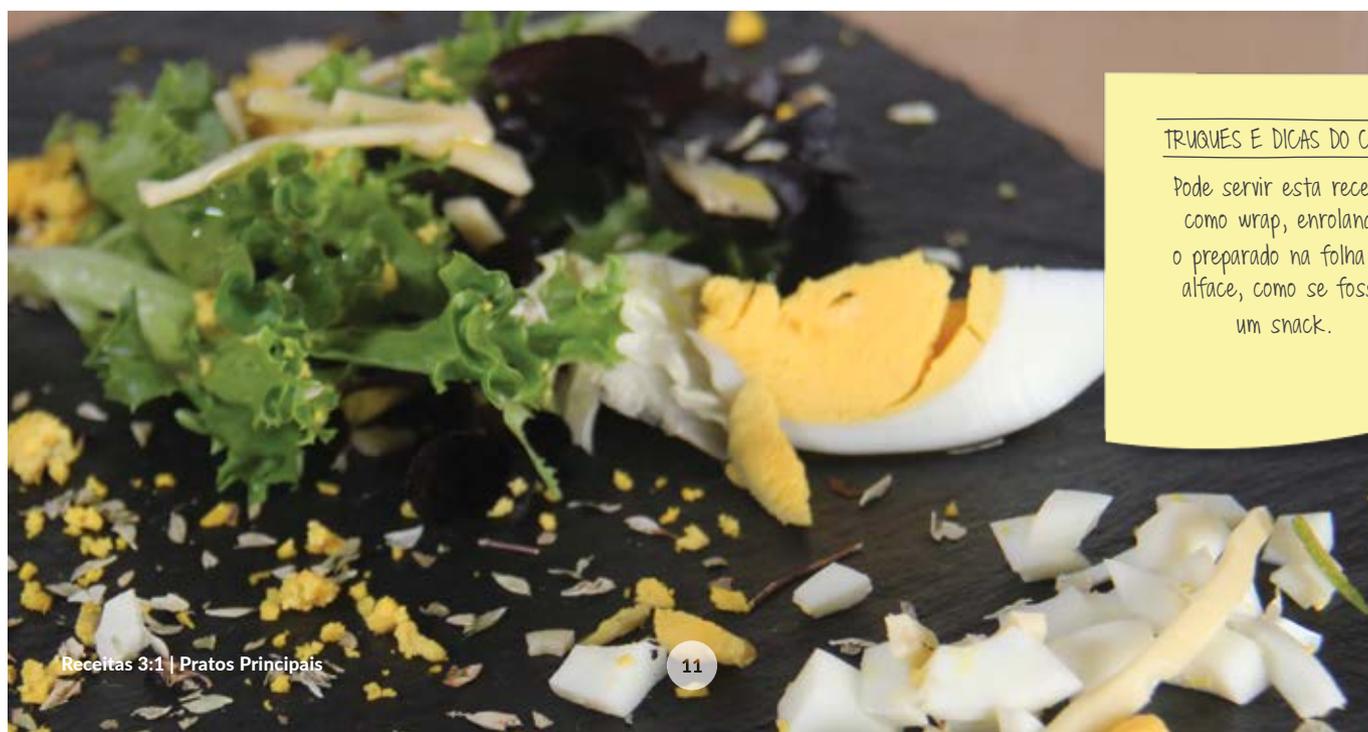
Sal

Pimenta

Vinagre



Pique o queijo e o ovo e misture 1/3 do azeite. Tempere com sal (pouco) e ervas aromáticas a gosto. Prepare um vinagrete com o restante azeite, o vinagre e o Ketocal®. Envolve as folhas de salada nos dois preparados.



TRUQUES E DICAS DO CHEF

Pode servir esta receita como wrap, enrolando o preparado na folha de alface, como se fosse um snack.

BACALHAU COM NATAS

1 DOSE

300 kcal

4 g de cebola picada crua
9 g de cenoura raspada crua
9 g de folhas de espinafres crus
21 g de lombo de bacalhau seco, salgado, demolhado, cru e desfiado
9 g de azeite
22 g de natas com 35% de gordura
20 ml de água
2 g de alginato
15 g de Ketocal® neutro
Noz-moscada
Sal
Pimenta



350 kcal

5 g de cebola picada crua
10 g de cenoura raspada crua
10 g de folhas de espinafres crus
25 g de lombo de bacalhau seco, salgado, demolhado, cru e desfiado
10 g de azeite
30 g de natas com 35% de gordura
20 ml de água
2 g de alginato
20 g de Ketocal® neutro
Noz-moscada
Sal
Pimenta



400 kcal

6 g de cebola picada crua
12 g de cenoura raspada crua
12 g de folhas de espinafres crus
30 g de lombo de bacalhau seco, salgado, demolhado, cru e desfiado
11 g de azeite
30 g de natas com 35% de gordura
20 ml de água
2 g de alginato
25 g de Ketocal® neutro
Noz-moscada
Sal
Pimenta



Pré-aqueça o forno a 180°C.

Numa frigideira antiaderente, coloque a cebola picada com o azeite; leve ao lume até a cebola ficar translúcida. Depois adicione os espinafres e a cenoura e deixe cozinhar durante 1 – 2 minutos. Em seguida adicione o bacalhau desfiado e deixe cozinhar mais um pouco. Tempere com sal e ervas aromáticas (orégãos, louro).

À parte misture o Ketocal® com as natas (se ficar espesso, adicionar um pouco de água), o alginato, a noz-moscada, o sal e a pimenta.

Coloque o preparado anterior num recipiente refratário e adicione a mistura de natas e Ketocal®.

Leve ao forno e deixe gratinar.



TRUQUES E DICAS DO CHEF

Coloque os ingredientes por camadas de forma a conseguir uma lasanha. Ao mesmo tempo, pode variar no tipo de peixe, conseguindo receitas novas em diferentes refeições.

COZIDO À PORTUGUESA E MOUSSE DE CHOCOLATE

1 DOSE

300 kcal

10 g de cenoura
5 g de couve portuguesa
5 g de chouriço
6 g de carne de porco
6 g de carne de vitela
5 g de chouriço de sangue
4 g de farinha
10 g de azeite
25 g de natas 30% gordura
5 g Ketocal® neutro
4 g de cacau em pó
Stevia
Salsa e hortelã
Sal, pimenta
e cravinho



350 kcal

10 g de cenoura
5 g couve portuguesa
7 g de chouriço
7 g de carne de porco
7 g de carne de vitela
5 g de chouriço de sangue
5 g de farinha
11 g de azeite
30 g de natas 30% gordura
5 g Ketocal® neutro
5 g de cacau em pó
Stevia
Salsa e hortelã
Sal, pimenta
e cravinho



400 kcal

12 g de cenoura
5 g de couve portuguesa
10 g de chouriço
8 g de carne de porco
8 g de carne de vitela
5 g de chouriço de sangue
5 g de farinha
12 g de azeite
36 g de natas 30% gordura
5 g Ketocal® neutro
5 g de cacau em pó
Stevia
Salsa e hortelã
Sal, pimenta
e cravinho



Coza a cenoura, a couve, os chouriços, a carne de porco e vitela e a farinha em água, temperando a gosto com sal, pimenta e cravinho.

Escorra e sirva num prato, tendo o cuidado de temperar previamente os vegetais com azeite, salsa e hortelã.

Para a sobremesa bata as natas com o Ketocal® neutro e o cacau em pó.

Caso seja necessário adicione stevia. Sirva decorando a gosto.



TRUQUES E DICAS DO CHEF

Inove esta receita, adicionando mais caldo aromático e especiarias orientais como açafrão, recriando uma nova iguaria com uma cor mais atractiva e um sabor mais intenso.

A photograph of a brown ceramic bowl filled with almonds, placed on a rustic wooden surface. Some almonds are scattered on the table in front of the bowl. A circular graphic overlay is centered on the image, divided into two horizontal sections. The top section is light purple and contains the text 'RECEITAS 3:1' in dark purple. The bottom section is a darker purple and contains the text 'SNACKS' in white.

RECEITAS 3:1

SNACKS

PAPA DE AMÊNDOA

1 DOSE

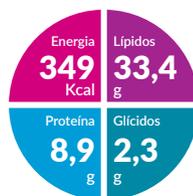
300 kcal

16 g de miolo de amêndoa
4 mg de xantana
28 g de Ketocal® baunilha
Casca de limão
Anis estrelado
Canela
Stevia



350 kcal

19 g de miolo de amêndoa
5 mg de xantana
33 g de Ketocal® baunilha
Casca de limão
Anis estrelado
Canela
Stevia



400 kcal

21 g de miolo de amêndoa
6 mg de xantana
38 g de Ketocal® baunilha
Casca de limão
Anis estrelado
Canela
Stevia



Num recipiente coloque o Ketocal® baunilha e o miolo de amêndoa, e misture.

Prepare uma infusão de limão, anis estrelado, canela e stevia e acrescente ao preparado. Triture tudo, adicione a xantana e envolva.



TRUQUES E DICAS DO CHEF

Mantendo a mesma base de amêndoa varie no tipo de especiarias usadas na infusão alargando a paleta de sabores da papa, como exemplo uma infusão de lima e hortelã, criando uma fresca papa de amêndoa.

IOGURTE DE MORANGO

4 DOSES

300 kcal (por dose)

163 g de Ketocal® neutro
107 g de iogurte natural sólido meio-gordo
685 ml de água morna
4 mg de xantana
1 vagem de baunilha
4 g de morango
100 ml de água
4 mg de agar-agar
Stevia



350 kcal (por dose)

190 g de Ketocal® neutro
125 g de iogurte natural sólido meio-gordo
800 ml de água morna
5 mg de xantana
1 vagem de baunilha
5 g de morango
100 ml de água
5 mg de agar-agar
Stevia



400 kcal (por dose)

217 g de Ketocal® neutro
143 g de iogurte natural sólido meio-gordo
914 ml de água morna
6 mg de xantana
1 vagem de baunilha
6 g de morango
100 ml de água
6 mg de agar-agar
Stevia



Misture a água com a xantana, a vagem de baunilha e o Ketocal®. De seguida junte o iogurte, misture bem e distribua pelos copos da iogurteira.

Deixe na iogurteira por 12 horas. Retire, deixe arrefecer e leve ao frio para solidificar. Pode adicionar adoçantes (sacarina líquida/stevia) ou aromas não açucarados.

Leve ao lume o morango com a água e a stevia. Deixe cozer lentamente. No fim, junte o agar-agar e envolva até obter uma compota suave. Sirva com os iogurtes.

Esta receita originará 4 iogurtes, sendo que cada um corresponde a uma dose.



TRUQUES E DICAS DO CHEF

Crie novas gamas de iogurtes, fazendo infusões na água morna com diferentes especiarias. Crie também diferentes tipos de iogurtes, substituindo metade do iogurte natural por probióticos.

No caso de não ter uma iogurteira, coloque o preparado em copos de pirex e leve ao forno em banho-maria a 37 graus durante 2 horas.

PÃO DE AMÊNDOA

5 DOSES

300 kcal (por dose)

150 g de queijo creme para barrar
100 g margarina
100 g ovo
10 g fermento
2 g de sal
20 g miolo de amêndoa
300 ml de caldo de canela e citronela
10 g de Ketocal® neutro
5 g de xantana
Noz-moscada



350 kcal (por dose)

170 g de queijo creme para barrar
120 g margarina
115 g ovo
10 g fermento
2 g de sal
30 g miolo de amêndoa
300 ml de caldo de canela e citronela
10 g de Ketocal® neutro
5 g de xantana
Noz-moscada



400 kcal (por dose)

200 g de queijo creme para barrar
135 g margarina
120 g ovo
10 g fermento
2 g de sal
35 g miolo de amêndoa
320 ml de caldo de canela e citronela
10 g de Ketocal® neutro
6 g de xantana
Noz-moscada



Pré-aqueça o forno e barre uma forma com manteiga e papel vegetal.

Misture o queijo, a manteiga e a gema do ovo. À parte, bata a clara em castelo e envolva ao preparado anterior.

Num recipiente separado misture o fermento, o sal, o miolo de amêndoa, o Ketocal® e a xantana. Misture tudo e coloque na forma. Leve ao forno a 220 graus por 20 minutos (formas pequenas) ou 180 graus por 35 minutos (formas grandes).

Esta receita originará 1 pão para 5 doses.



TRUQUES E DICAS DO CHEF

Crie pães para diferentes momentos do dia, colocando no mix base da massa, canela, erva-doce, anis em pó, raspas de citrinos e folhas de stévia.

PUDIM DE FRUTA

1 DOSE

300 kcal

35 g de Nata 35% de gordura
9 g de queijo mascarpone
6 g de gelatina em pó ou folha
8 ml de MCT oil®
8 g de Ketocal® neutro
10 g de Fruta (puré de maçã ou kiwi ou manga ou laranja ou papaia ou framboesas ou morangos ou tangerina ou amoras)
1 g de xantana
240 ml de água
Stevia
Raspa e sumo de lima



350 kcal

40 g de Nata 35% de gordura
10 g de queijo mascarpone
6 g de gelatina em pó ou folha
10 ml de MCT oil®
10 g de Ketocal® neutro
10 g de Fruta (puré de maçã ou kiwi ou manga ou laranja ou papaia ou framboesas ou morangos ou tangerina ou amoras)
1 g de xantana
250 ml de água
Stevia
Raspa e sumo de lima

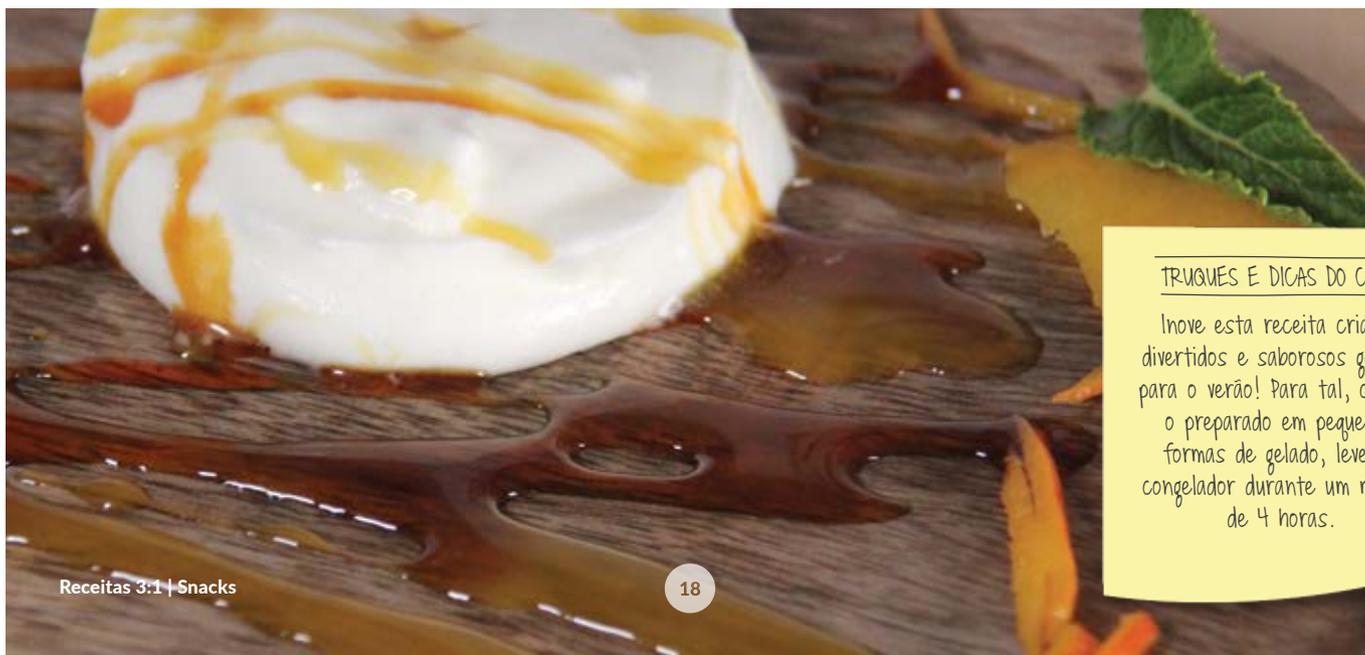


400 kcal

45 g de Nata 35% de gordura
15 g de queijo mascarpone
8 g de gelatina em pó ou folha
10 ml de MCT oil®
11 g de Ketocal® neutro
10 g de Fruta (puré de maçã ou kiwi ou manga ou laranja ou papaia ou framboesas ou morangos ou tangerina ou amoras)
1 g de xantana
260 ml de água
Stevia
Raspa e sumo de lima



Dissolva a gelatina em 150 ml de água quente (se for folha deve ser previamente hidratada em água fria), adicione o Ketocal®, deixe arrefecer. Bata as natas em chantilly. Ao chantilly, adicione o MCT oil® e a stevia e junte ao preparado de Ketocal®. Misture a xantana com 100 ml de água (infusionada com raspa e sumo de limão) e junte ao preparado anterior. Junte o queijo e envolva com cuidado. Deite numa forma e leve ao frigorífico 3 horas. Desenforme e enfeite com o puré de fruta.



TRUQUES E DICAS DO CHEF

Inove esta receita criando divertidos e saborosos gelados para o verão! Para tal, coloque o preparado em pequenas formas de gelado, leve ao congelador durante um mínimo de 4 horas.

ABACATE COM FIAMBRE

300 kcal

60 g de abacate
30 g de fiambre
4 ml de sumo de limão
10 g de Ketocal® neutro
8 g de azeite
Coentros
Raspa e sumo de lima



350 kcal

63 g de abacate
40 g de fiambre
4 ml de sumo de limão
10 g de Ketocal® neutro
10 g de azeite
Coentros
Raspa e sumo de lima

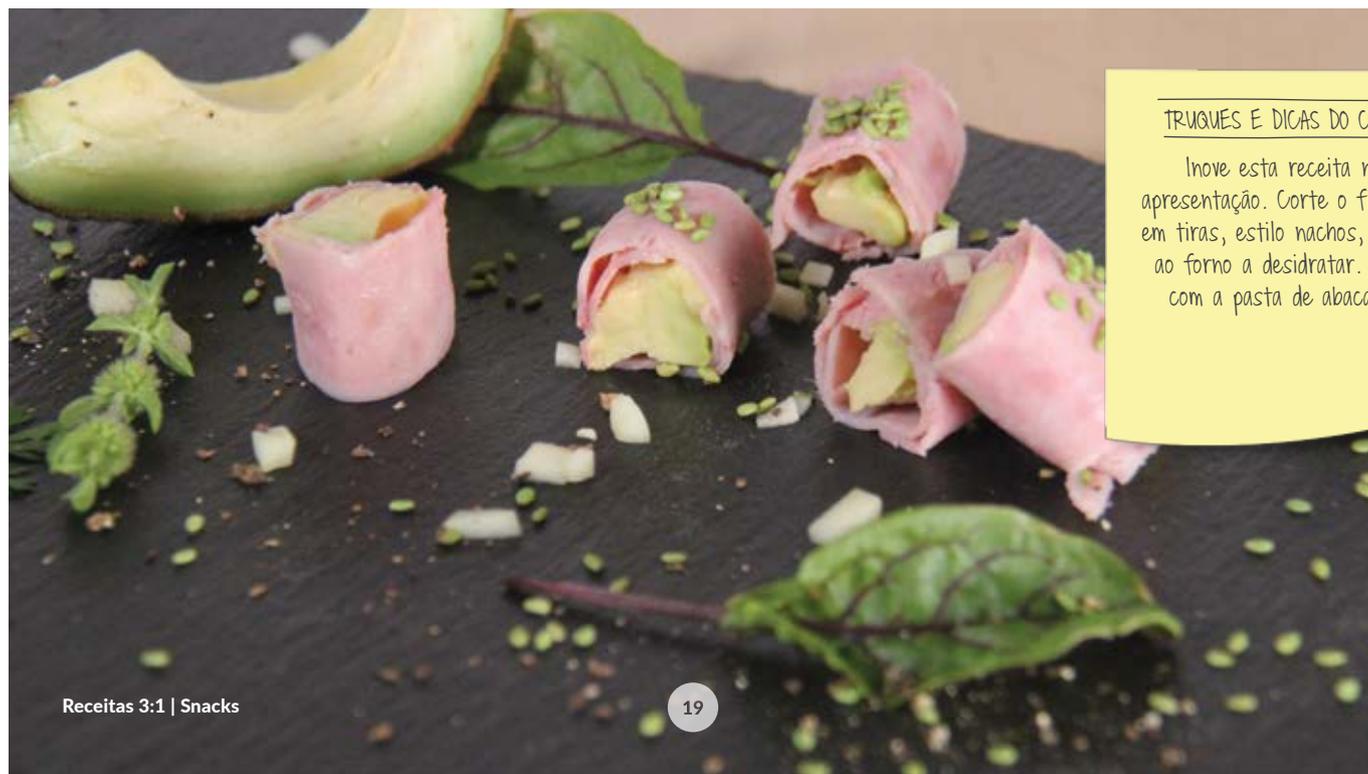


400 kcal

80 g de abacate
40 g de fiambre
5 ml de sumo de limão
15 g de Ketocal® neutro
10 g de azeite
Coentros
Raspa e sumo de lima



Tempere o abacate com sumo de limão, raspa de lima, azeite e sal. Junte o Ketocal® e os coentros picados a uma parte do abacate cortado em cubinhos. Prepare uns rolinhos de fiambre recheados com a mistura de abacate. Sirva com o fiambre cortado em tirinhas.



TRUQUES E DICAS DO CHEF

Inove esta receita na apresentação. Corte o fiambre em tiras, estilo nachos, e leve ao forno a desidratar. Sirva com a pasta de abacate.

IOGURTE GREGO

1 DOSE

300 kcal

55 g de queijo mascarpone
26 g de iogurte grego
51 g de morangos
17 g de água morna
4 g de Ketocal®
Stevia
Raspa e sumo de limão



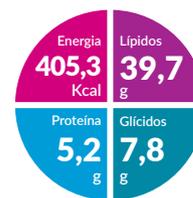
350 kcal

64 g de queijo mascarpone
30 g de iogurte grego
60 g de morangos
20 g de água morna
5 g de Ketocal®
Stevia
Raspa e sumo de limão



400 kcal

73 g de queijo mascarpone
34 g de iogurte grego
69 g de morangos
23 g de água morna
6 g de Ketocal®
Stevia
Raspa e sumo de limão



Misture a água com o queijo, o iogurte, o Ketocal®, a raspa e o sumo de limão e os morangos aos pedaços. Junte a stevia picada para conferir doçura ao preparado.



TRUQUES E DICAS DO CHEF

Pode inovar esta receita adicionando novos sabores como a canela ou a raspa de laranja.

MOUSSE DE BOLACHA DE CHOCOLATE NEGRO COM RECHEIO DE NATA

300 kcal

65 g de natas 35% gordura
7 g de bolacha
85 ml de água fervida com baunilha e pau de canela
1 g de alginato ou 0,25 g de gelatina
8 g de Ketocal® baunilha
Stevia
Raspas de lima



350 kcal

75 g de natas 35% gordura
8 g de bolacha
100 ml de água fervida com baunilha e pau de canela
1 g de alginato ou 0,25g de gelatina
10 g de Ketocal® baunilha
Stevia
Raspas de lima

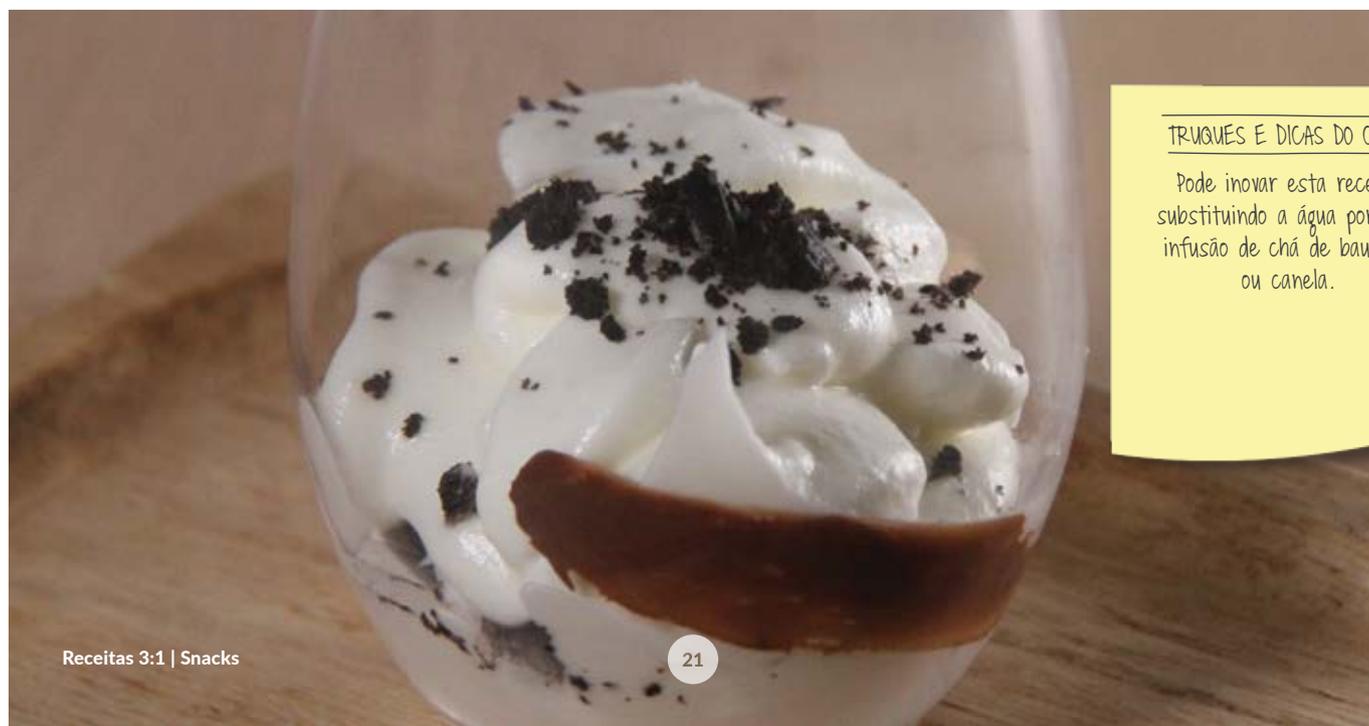


400 kcal

90 g de natas 35% gordura
9 g de bolacha
115 ml de água fervida com baunilha e pau de canela
1 g de alginato ou 0,25 g de gelatina
10 g de Ketocal® baunilha
Stevia
Raspas de lima



Bata as natas. Quando estiverem bem firmes, junte a água, o alginato, o Ketocal®, a stevia, as raspas de lima e a bolacha triturada e envolva bem.



TRUQUES E DICAS DO CHEF

Pode inovar esta receita substituindo a água por uma infusão de chá de baunilha ou canela.

BOLACHINHAS COM PEPITAS DE CHOCOLATE

1 DOSE

300 kcal

15 g de natas com 30% de gordura
1,5 g de fermento químico
8 g de ovo
9 g de manteiga
20 g de Ketocal® neutro
7 g de chocolate partido em pedacinhos pequenos (com 53% de cacau)
4 g de xantana
0,85 g de alginato
43 ml de água
Adoçante
Stevia
Canela
Baunilha



350 kcal

10 g de natas com 30% de gordura
2 g de fermento químico
10 g de ovo
10 g de manteiga
28 g de Ketocal® neutro
7 g de chocolate partido em pedacinhos pequenos (com 53% de cacau)
5 g de xantana
1 g de alginato
50 ml de água
Adoçante
Stevia
Canela
Baunilha



400 kcal

11,5 g de natas com 30% de gordura
2 g de fermento químico
15 g de ovo
11 g de manteiga
30 g de Ketocal® neutro
9 g de chocolate partido em pedacinhos pequenos (com 53% de cacau)
6 g de xantana
1 g de alginato
57 ml de água
Adoçante
Stevia
Canela
Baunilha



Pré-aqueça o forno a 170°C.

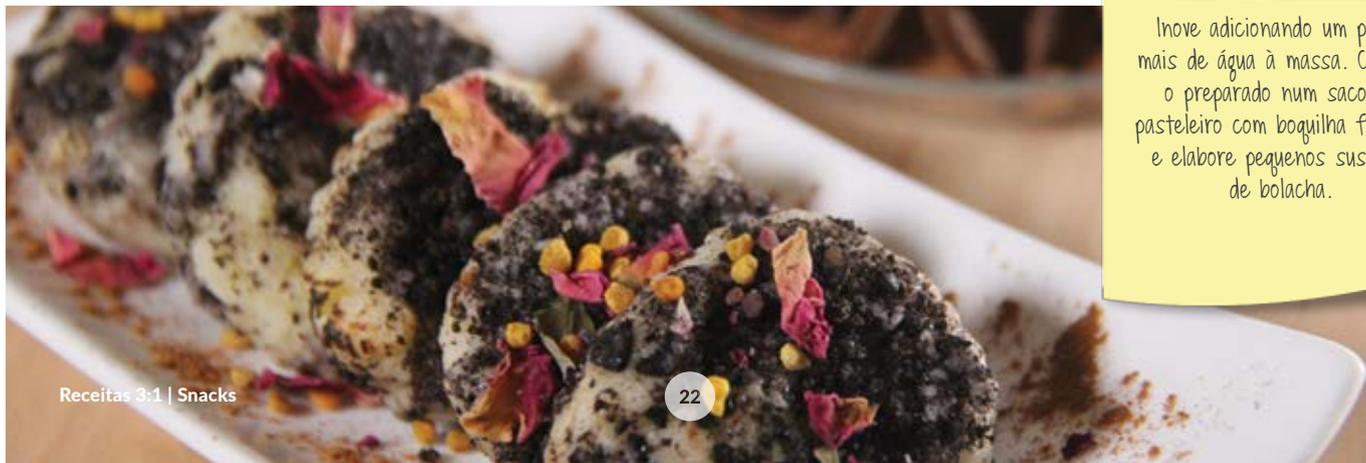
Misture o Ketocal®, as natas, o fermento, o ovo, o adoçante, a xantana, o alginato, a canela, a stevia, a baunilha a gosto e a água. Adicione a manteiga derretida, as pepitas de chocolate e misture.

Forre um tabuleiro de forno com papel vegetal e barre com manteiga; divida o preparado em 3 porções iguais e espalhe sobre o papel de forma a parecerem bolachas.

Leve ao forno e deixar cozinhar por 8-10 minutos.

TRUQUES E DICAS DO CHEF

Inove adicionando um pouco mais de água à massa. Coloque o preparado num saco de pasteleiro com boquilha frisada, e elabore pequenos suspiros de bolacha.



BATIDO DE MANGA

1 DOSE

300 kcal

55 g de natas com 30% de gordura
30 g de manga descascada
5 g de sumo de lima
16 g de Ketocal® neutro
Chá de casca de laranja
Stevia



350 kcal

65 g de natas com 30% de gordura
35 g de manga descascada
5 g de sumo de lima
19 g de Ketocal® neutro
Chá de casca de laranja
Stevia



400 kcal

77 g de natas com 30% de gordura
47 g de manga descascada
5 g de sumo de lima
20 g de Ketocal® neutro
Chá de casca de laranja
Stevia



Descasque a manga e esprema o sumo de lima.

Misture o Ketocal®, as natas, o sumo de lima e a manga, coloque na liquidificadora e junte o chá de casca de laranja

Por fim, adicione a stevia.

Coloque num copo alto e sirva fresco.



TRUQUES E DICAS DO CHEF

Leve o batido ao congelador durante uma hora. Por fim, retire, leve à liquidificadora e consiga assim um granizado. Ou coloque este preparado em cuvetes de gelado e elabore pequenos sorvetes.



RECEITAS 4:1

**PRATOS
PRINCIPAIS**

SOPA DE PEIXE E DELÍCIA DE MANGA

300 kcal

11 g peixe
20 g abóbora
20 g tomate
30 g courgette
10 g cebola
13 g azeite
7 ml MCT oil®
Sal
Ervas aromáticas
200 ml de água

350 kcal

12 g peixe
25 g abóbora
25 g tomate
40 g courgette
10 g cebola
15 g azeite
10 ml MCT oil®
Sal
Ervas aromáticas
200 ml de água

400 kcal

15 g peixe
35 g abóbora
35 g tomate
45 g courgette
15 g cebola
18 g azeite
12 ml MCT oil®
Sal
Ervas aromáticas
200 ml de água

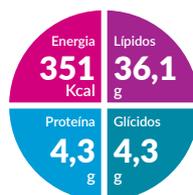
Delícia de Manga

20 g natas
5 g Ketocal® neutro
10 g manga
Stevia



Delícia de Manga

20 g natas
5 g Ketocal® neutro
10 g manga
Stevia



Delícia de Manga

20 g natas
5 g Ketocal® neutro
10 g manga
Stevia



Prepare um caldo aromático com água, casca de cebola, cravinho, a parte verde do alho francês e cascas de cenoura. Retire os aromáticos do caldo, e introduza a abóbora, o tomate, a courgette e a cebola. Deixe cozer. Triture, incorpore o peixe, deixando cozer e temperando a gosto com sal e pimenta. No fim, adicione o azeite e o MCT oil® e misture bem. Sirva bem quente.

Para a sobremesa, bata as natas com o adoçante. Incorpore o Ketocal® e sirva acompanhado de manga.



TRUQUES E DICAS DO CHEF

Caso prefira, pode preparar esta refeição como se fosse uma caldeirada. Intercalando os vegetais com o peixe, adicionando o caldo e deixando cozer lentamente.

MINI HAMBÚRGUER COM BATATA FRITA PALHA

1 DOSE

300 kcal

12 g peito de frango/vitela
5 g Ketocal® neutro
7 g batata frita palha
13 ml azeite
15 ml MCT oil®
Salsa
Sal
Pimenta
Açafrão



350 kcal

13 g peito de frango/vitela
5 g Ketocal® neutro
9 g batata frita palha
13 ml azeite
15 ml MCT oil®
Salsa
Sal
Pimenta
Açafrão



400 kcal

15 g peito de frango/vitela
5 g Ketocal®
10 g batata frita palha
15 ml azeite
17 ml MCT oil®
Salsa
Sal
Pimenta
Açafrão



Pique a carne e tempere com sal, pimenta e açafrão. Junte a salsa também picada, o MCT oil® e o Ketocal®. Molde os mini-hambúrgueres e frite em azeite. Sirva com a batata-frita palha.



TRUQUES E DICAS DO CHEF

Varie no tipo de especiarias e carne nestes mini-hambúrgueres, ou substitua pelo formato de almôndega para conseguir novas receitas ao longo do mês.

NINHOS DE PEIXE COM PURÉ DE LEGUMES

1 DOSE

300 kcal

14 g peixe
5 g Ketocal® neutro
30 g abóbora
10 g courgette
30 g cenoura
10 g couve portuguesa cozida
12 g azeite
22 g maionese
Sal
Pimenta



350 kcal

15 g peixe
7 g Ketocal® neutro
40 g abóbora
10 g courgette
50 g cenoura
15 g couve portuguesa cozida
15 g azeite
23 g maionese
Sal
Pimenta



400 kcal

16 g peixe
8 g Ketocal® neutro
50 g abóbora
10 g courgette
50 g cenoura
10 g couve portuguesa cozida
18 g azeite
25 g maionese
Sal
Pimenta



Comece por escaldar a couve portuguesa num pouco de água com sal.

Retire e guarde.

À parte, coza também o peixe em água e reserve.

Salteie a abóbora, a courgette e a cenoura em azeite e adicione o Ketocal®, temperando a gosto com sal e pimenta. Triture até obter um puré.

Envolve o peixe com a maionese e sirva com o puré depositando na couve como se de um ninho se tratasse.



TRUQUES E DICAS DO CHEF

Coloque o ninho de peixe numa tigela e leve ao forno a gratinar, obtendo assim um gratinado de peixe e legumes.

PIZZA COM BASE DE COURGETTE

1 DOSE

300 kcal

50 g courgette
30 g tomate
12 g cebola
10 g ananás
5 g fiambre
7 g queijo emmental
5 g Ketocal® neutro
23 g azeite
Orégãos
Sal
Tomilho



350 kcal

60 g courgette
35 g tomate
13 g cebola
12 g ananás
6 g fiambre
8 g queijo emmental
7 g Ketocal® neutro
26 g azeite
Orégãos
Sal
Tomilho



400 kcal

70 g courgette
40 g tomate
15 g cebola
14 g ananás
7 g fiambre
9 g queijo emmental
7 g Ketocal® neutro
31 g azeite
Orégãos
Sal
Tomilho



Escolha uma courgette com um diâmetro considerável, corte em fatias bem finas e desidrate na frigideira.

Num tacho, prepare um molho de tomate com tomate em cubos, cebola picada e azeite. Tempere com sal e pimenta a gosto, incorpore o Ketocal e os óregãos.

Prepare a base da pizza com a courgette desidratada, deposite o molho de tomate, o ananás, o fiambre e o queijo emmental. Utilize o tomilho seco para polvilhar a pizza.



TRUQUES E DICAS DO CHEF

Esta receita pode ser inovada de acordo com o gosto, mudando os ingredientes e acompanhando a sazonalidade dos produtos. Ou então, pode enrolar a pizza, conseguindo um wrap para comer ao longo do dia fora de casa.

SALADA DE LEGUMES E PANADINHO DE PEIXE

300 kcal

15 g panadinho de peixe
10 g brócolos
10 g courgette
10 g cenoura
15 g azeite
15 g maionese
7 g Ketocal® neutro
Sal
Estragão
Cebolinho
Sal
Pimenta
Sumo de 1 limão



350 kcal

17 g panadinho de peixe
12 g brócolos
12 g courgette
12 g cenoura
17 g azeite
17 g maionese
8 g Ketocal® neutro
Sal
Estragão
Cebolinho
Sal
Pimenta
Sumo de 1 limão



400 kcal

20 g panadinho de peixe
14 g brócolos
14 g courgette
12 g cenoura
19 g azeite
20 g maionese
10 g Ketocal® neutro
Sal
Estragão
Cebolinho
Sal
Pimenta
Sumo de 1 limão



Prepare o panadinho de peixe no forno.

Salteie a courgette, os brócolos e a cenoura em azeite com o ketocal.

Envolve a maionese com cebolinho, o estragão picados com sal e pimenta a gosto e umas gotas de sumo de limão.

Sirva o panadinho acompanhado dos vegetais e a maionese.



TRUQUES E DICAS DO CHEF

Inove esta receita fazendo um purê com os legumes e envolvendo com a maionese.

OMELETE DE COGUMELOS COM SALADA E FRUTA

1 DOSE

300 kcal

20 g ovo
5 g Ketocal® neutro
10 g cogumelos crus
10 g tomate
10 g alface
12 g azeite
15 g manteiga sem sal
40 ml de água
Vinagre
Ervas aromáticas
Açafrão
Sal



Sobremesa:

20 g maçã ou 30 g pêra ou 30 g ananás ou 30 g uva ou 30 g tangerina ou 55 g morangos ou 50 g melancia.

350 kcal

20 g ovo
7 g Ketocal® neutro
15 g cogumelos crus
20 g tomate
15 g alface
16 g azeite
15 g manteiga sem sal
40 ml de água
Vinagre
Ervas aromáticas
Açafrão
Sal



Sobremesa:

25 g maçã ou 35 g pêra ou 35 g ananás ou 35 g uva ou 35 g tangerina ou 60 g morangos ou 55 g melancia.

400 kcal

22 g ovo
9 g Ketocal® neutro
15 g cogumelos crus
25 g tomate
20 g alface
17 g azeite
17 g manteiga sem sal
40 ml de água
Vinagre
Ervas aromáticas
Açafrão
Sal



Sobremesa:

25 g maçã ou 35 g pêra ou 35 g ananás ou 35 g uva ou 35 g tangerina ou 60 g morangos ou 55 g melancia.

Adicione ao ovo a água e o açafrão, conferindo volume e sabor.

Na manteiga, salteie os cogumelos e tempere a gosto com sal e pimenta. Junte o ovo e o Ketocal® e prepare a omelete.

À parte prepare a salada de alface e tomate, temperando com sal, pimenta, azeite e vinagre a gosto.

Sirva a omelete acompanhada da salada e termine com a fruta.



TRUQUES E DICAS DO CHEF

Para inovar esta receita, poderá confeccionar os ovos de outra forma, como ovos mexidos ou cozidos com cogumelos salteados.

SALADA DE FRANGO E FRUTA

1 DOSE

300 kcal

10 g frango
15 g alface
10 g beterraba
10 g tomate
10 g cenoura
15 g azeite
5 g Ketocal® neutro
18 g maionese
Orégãos
Vinagre
Sal
Sumo de 1 lima
Pimenta preta



Sobremesa:

15 g maçã ou 25 g ananás ou 25 g tangerina ou 50 g morango ou 45 g melancia.

350 kcal

12 g frango
20 g alface
15 g beterraba
15 g tomate
15 g cenoura
18 g azeite
6 g Ketocal® neutro
20 g maionese
Orégãos
Vinagre
Sal
Sumo de 1 lima
Pimenta preta



Sobremesa:

15 g maçã ou 25 g ananás ou 25 g tangerina ou 50 g morango ou 45 g melancia.

400 kcal

13 g frango
25 g alface
15 g beterraba
15 g tomate
15 g cenoura
20 g azeite
7 g Ketocal® neutro
23 g maionese
Orégãos
Vinagre
Sal
Sumo de 1 lima
Pimenta preta



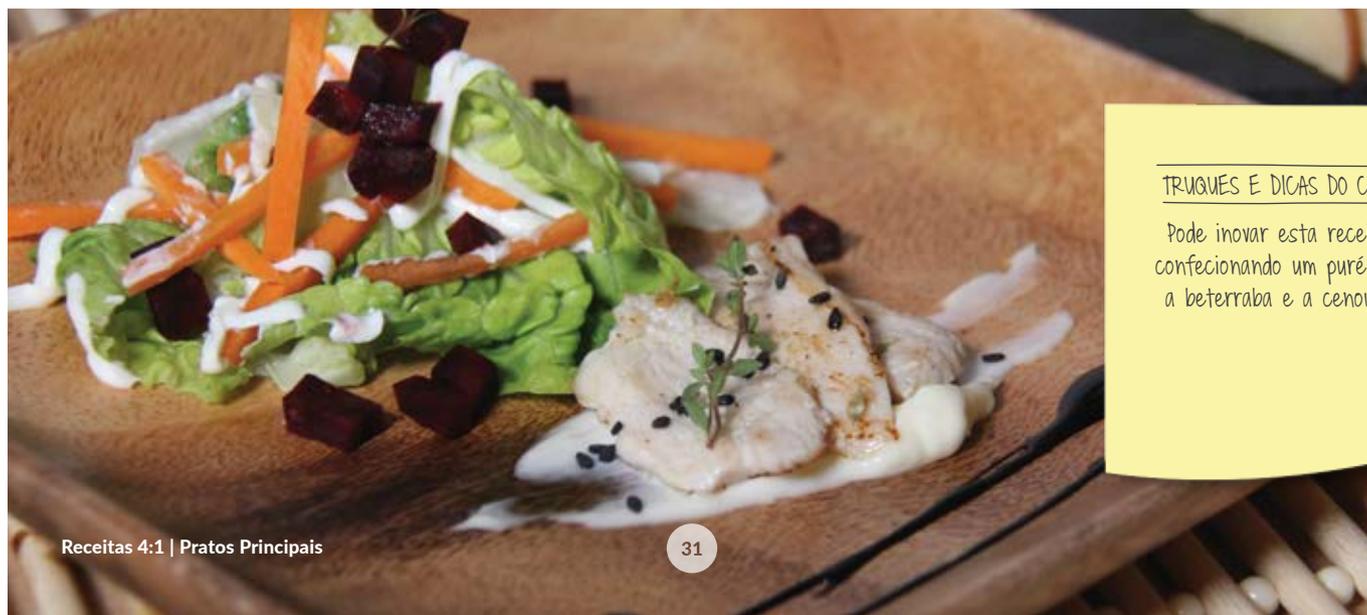
Sobremesa:

15 g maçã ou 25 g ananás ou 25 g tangerina ou 50 g morango ou 45 g melancia.

Comece por temperar o frango com sal e pimenta a gosto. Salteie em 5 ml de azeite.

À parte, prepare uma salada com a beterraba, o tomate, a alface e a cenoura em cru, temperando a gosto com sal, pimenta, orégãos, o restante azeite e vinagre. Polvilhe com orégãos secos.

Misture o Ketocal® com a maionese. Sirva o frango acompanhado da salada e da maionese e termine com a fruta desejada.



TRUQUES E DICAS DO CHEF

Pode inovar esta receita, confeccionando um puré com a beterraba e a cenoura.

BOLONHESA DE COURGETTE E DELÍCIA DE ANANÁS

1 DOSE

300 kcal

10 g carne picada
40 g courgette
10 g tomate
10 g cenoura
10 g cebola
23 g azeite
300 ml de água
2 g de alginato
Sal
Ervas aromáticas

350 kcal

12 g carne picada
50 g courgette
20 g tomate
15 g cenoura
15 g cebola
26 g azeite
300 ml de água
2 g de alginato
Sal
Ervas aromáticas

400 kcal

14 g carne picada
45 g courgette
15 g tomate
20 g cenoura
15 g cebola
30 g azeite
300 ml de água
2 g de alginato
Sal
Ervas aromáticas

Delícia de Ananás

15 g natas
3 g Ketocal® neutro
12 g ananás
Açoçante



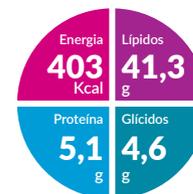
Delícia de Ananás

15 g natas
3 g Ketocal® neutro
12 g ananás
Açoçante



Delícia de Ananás

15 g natas
3 g Ketocal® neutro
12 g ananás
Açoçante



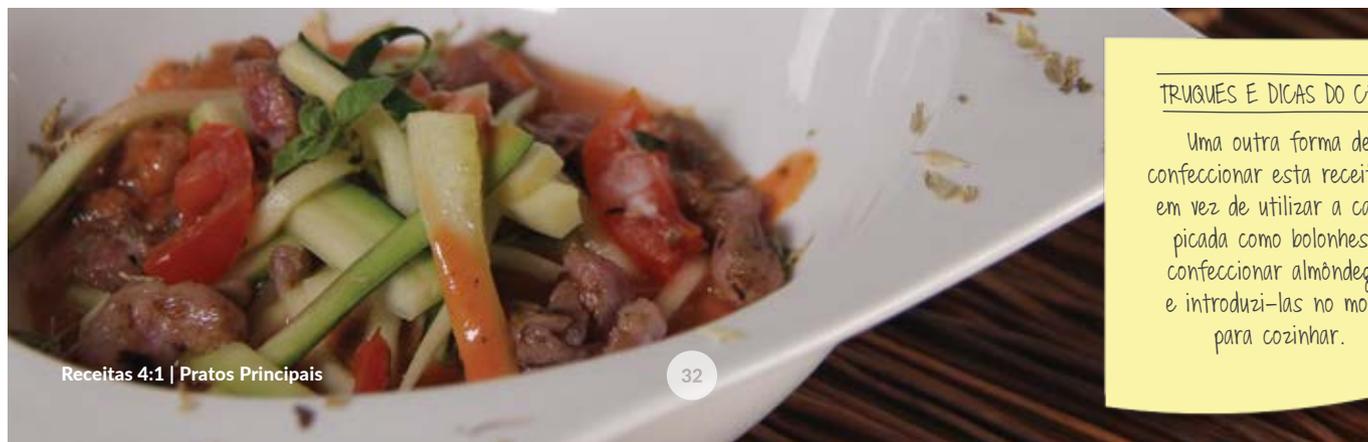
Salteie o tomate em metade do azeite com a cebola e a cenoura. Adicione a água e o alginato conseguindo mais volume e uma consistência de molho.

Junte a carne picada e tempere a gosto com sal e pimenta.

À parte, salteie a courgette cortada em fio com o restante azeite e temperada a gosto.

Sirva o molho bolonhesa com a carne e a courgette.

Para a sobremesa, bata as natas com o adoçante. Incorpore o Ketocal® e sirva acompanhado de ananás.



TRUQUES E DICAS DO CHEF

Uma outra forma de confeccionar esta receita é, em vez de utilizar a carne picada como bolonhesa, confeccionar almôndegas e introduzi-las no molho para cozinhar.

A photograph of several kiwi fruit slices and whole kiwis arranged on a rustic wooden surface. The kiwis are cut in half, showing the green flesh and black seeds. A semi-transparent white circle is overlaid on the center of the image, containing the text 'RECEITAS 4:1'. Below this circle is a semi-transparent purple circle containing the text 'SNACKS'.

RECEITAS 4:1

SNACKS

BATIDO DE KIWI

1 DOSE

300 kcal

25 g natas
20 g Kiwi
20 g Ketocal® neutro
8 ml MCT oil®
Água
Hortelã
Stevia



350 kcal

30 g natas
25 g kiwi
24 g Ketocal® neutro
9 ml MCT oil®
Água
Hortelã
Stevia



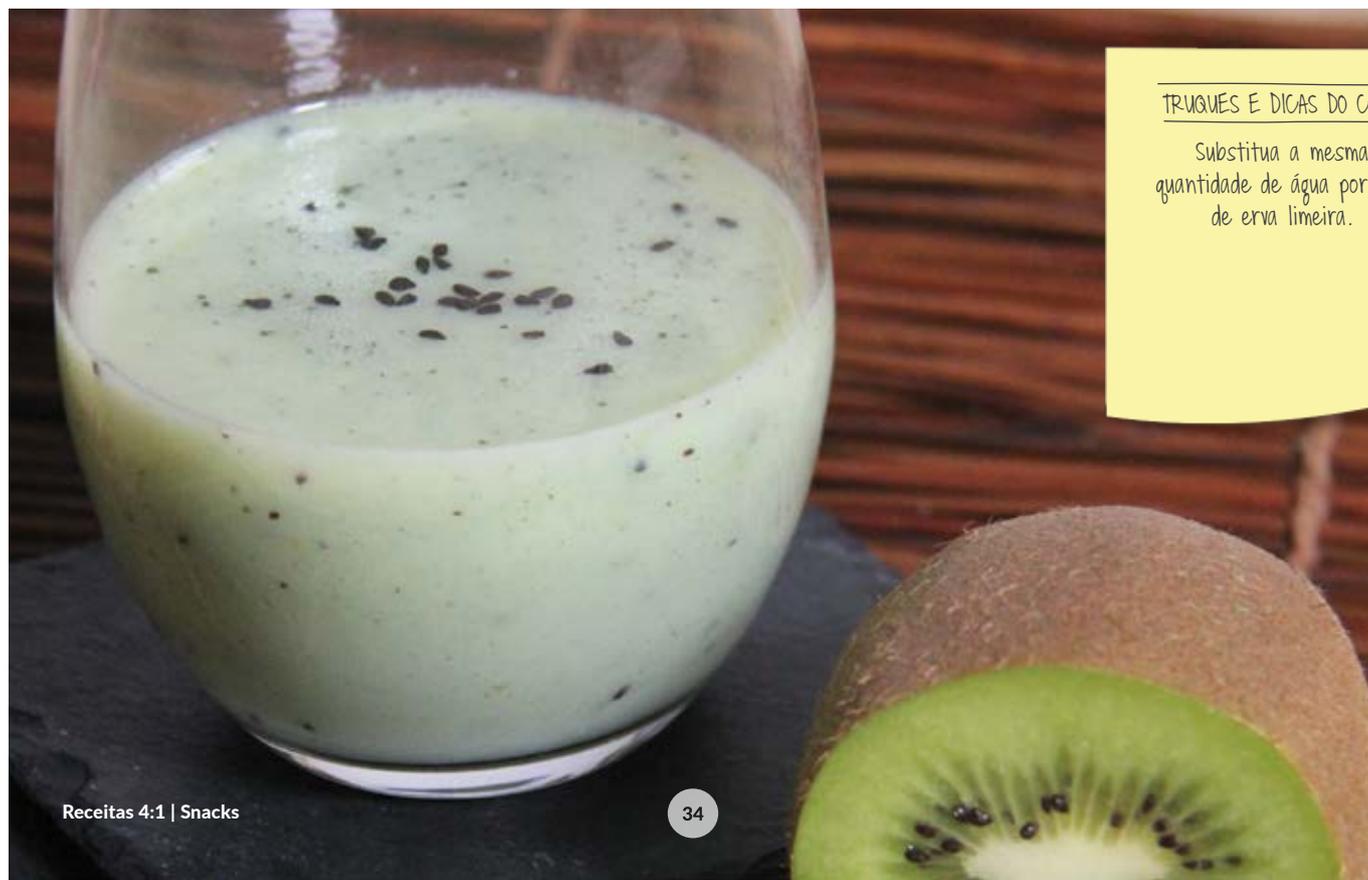
400 kcal

45 g natas
28 g kiwi
25 g Ketocal® neutro
8 ml MCT oil®
Água
Hortelã
Stevia



Nota: Pode adicionar o kiwi inteiro ou triturar de modo a obter uma polpa.

Coloque os ingredientes numa liquidificadora e triture até obter um preparado cremoso e homogéneo.



TRUQUES E DICAS DO CHEF

Substitua a mesma quantidade de água por chá de erva limeira.

BATIDO DE IOGURTE COM FRUTOS SILVESTRES

1 DOSE

300 kcal

30 g iogurte aroma morango magro
35 g framboesas/amoras/morangos
16 g Ketocal® neutro
21 ml MCT oil®
Água
Stevia



350 kcal

30 g iogurte aroma morango magro
45 g framboesa/amoras/morangos
18 g Ketocal® neutro
25 ml MCT oil®
Água
Stevia



400 kcal

35 g iogurte aroma morango magro
50 g framboesa/amoras/morangos
21 g Ketocal® neutro
28 ml MCT oil®
Água
Stevia



Nota: Pode utilizar os 3 frutos utilizando a pesagem 35 g ou 45 g ou 50 g.

Coloque os ingredientes numa liquidificadora e triture até obter um preparado cremoso e homogêneo.



TRUQUES E DICAS DO CHEF

Substitua a mesma quantidade de água por chá de frutos vermelhos, congelando o mesmo (evitando adicionar gelo para refrescar).

BATIDO DE PIÑA COLADA

1 DOSE

300 kcal

30 g iogurte aroma ananás magro
15 g ananás
10 g côco ralado
12 g Ketocal® neutro
16 ml MCT oil®
Stevia
Água



350 kcal

35 g iogurte aroma ananás magro
17 g ananás
13 g côco ralado
13 g Ketocal® neutro
19 ml MCT oil®
Stevia
Água



400 kcal

40 g iogurte aroma ananás magro
18 g ananás
16 g côco ralado
16 g Ketocal® neutro
20 ml MCT oil®
Stevia
Água



Coloque os ingredientes numa liquidificadora e triture até obter um preparado cremoso e homogéneo.



TRUQUES E DICAS DO CHEF

Este preparado dá um delicioso gelado cremoso. Para tal leve ao congelador, tendo o cuidado de o mexer de hora a hora, durante cerca de 8 horas até servir.

PANQUECAS

3 DOSES

300 kcal (por dose)

35 g Ketocal® baunilha
20 g natas
35 g ovo
13 g farinha trigo
40 g manteiga sem sal
21 ml óleo de milho
½ colher fermento em pó
1 dl de água
2,5 g de xantana
Adoçante
Canela
1 vagem de baunilha
Açafrão



350 kcal (por dose)

40 g Ketocal® baunilha
25 g natas
40 g ovo
15 g farinha trigo
46 g manteiga sem sal
25 ml óleo de milho
½ colher fermento em pó
1 dl de água
2,5 g de xantana
Adoçante
Canela
1 vagem de baunilha
Açafrão



400 kcal (por dose)

50 g Ketocal® baunilha
27 g natas
45 g ovo
17 g farinha trigo
50 g manteiga sem sal
28 ml óleo de milho
½ colher fermento em pó
1 dl de água
2,5 g de xantana
Adoçante
Canela
1 vagem de baunilha
Açafrão



Nota: Pode com chá de infusão ou ice tea sem açúcar.

Numa tigela misture as natas, o ovo, o adoçante, o Ketocal®, o óleo e a manteiga previamente derretida. Adicione peneirando a farinha, o fermento e a canela. Misture bem o preparado até obter uma massa homogénea. Com uma concha espalhe o preparado numa frigideira antiaderente, bem quente, reduza a temperatura até que a panqueca coza, com a ajuda de uma espátula vire a panqueca e sirva, decorando com canela a gosto.

Esta receita originará 3 doses.



TRUQUES E DICAS DO CHEF

Prepare uma infusão de baunilha com a água antes de adicionar esta última à receita.

Pode ainda usar o Ketocal® de baunilha por cima das panquecas (simula o açúcar em pó).

MORANGOS COM CHANTILLY

1 DOSE

300 kcal

55 g morangos
35 g natas batidas
17 g Ketocal® neutro
8 ml MCT oil®
50 ml de água
1 g de agar-agar
Stevia



350 kcal

70 g morangos
40 g natas batidas
20 g Ketocal® neutro
9 ml MCT oil®
50 ml de água
1 g de agar-agar
Stevia



400 kcal

80 g morangos
45 g natas batidas
21 g Ketocal® neutro
10 ml MCT oil®
50 ml de água
1 g de agar-agar
Stevia



Num tacho, junte os morangos, a água e a stevia e deixe cozer. Depois, adicione o Ketocal®, o MCT oil® e o agar-agar, conseguindo uma consistência de compota.

Bata as natas e sirva cobrindo com a compota de morango.

TRUQUES E DICAS DO CHEF

Num tabuleiro, estenda a compota e leve ao frio para solidificar. Retire do frio, com uma espátula, barre com a nata e enrole cuidadosamente, formando uma torta.



MUFFINS DE MAÇÃ

3 DOSES

300 kcal (por dose)

27 g Ketocal® neutro
40 g natas
45 g ovo
10 g farinha de trigo
13 g maçã
12 g óleo de milho
50 g manteiga sem sal
½ colher fermento em pó
200 ml de água com gás
1 g de alginato
2 g de xantana
Adoçante
Canela



350 kcal (por dose)

35 g Ketocal® neutro
45 g natas
50 g ovo
12 g farinha de trigo
15 g maçã
14 g óleo de milho
55 g manteiga com sal
½ colher fermento em pó
200 ml de água com gás
1 g de alginato
2 g de xantana
Adoçante
Canela



400 kcal (por dose)

40 g Ketocal® neutro
50 g natas
55 g ovo
13 g farinha de trigo
20 g maçã
20 g óleo de milho
60 g manteiga com sal
½ colher fermento em pó
200 ml de água com gás
1 g de alginato
2 g de xantana
Adoçante
Canela



Numa tigela, coloque o Ketocal®, a farinha de trigo, o alginato, a xantana, o fermento, o adoçante, a canela, e a gema de ovo e a manteiga.

Envolve e junte o óleo de milho. Rale a maçã e adicione com metade da água com gás.

À parte, bata as claras em castelo e a nata (separadamente).

Adicione uma a uma no preparado anterior, envolvendo cuidadosamente. Junte a restante água com gás.

Coloque o preparado em formas de muffin e leve ao forno a 220 graus durante 20 a 25 minutos.

Esta receita originará 3 doses.



TRUQUES E DICAS DO CHEF

Quando retirar os muffins do forno, experimente regar com uma infusão de limão.

GELADO DE NATA COM GELATINA

1 DOSE

300 kcal

20 g natas
17 g Ketocal® neutro
12 ml MCT oil®
1 g de agar-agar
100 ml de água
Hortelã
Lima (para o chá)
Adoçante ou Stevia



350 kcal

30 g natas
20 g Ketocal® neutro
12 ml MCT oil®
1 g de agar-agar
100 ml de água
Hortelã
Lima (para o chá)
Adoçante ou Stevia



400 kcal

40 g natas
22 g Ketocal® neutro
13 ml MCT oil®
1 g de agar-agar
100 ml de água
Hortelã
Lima (para o chá)
Adoçante ou Stevia



Comece por preparar um chá com a raspa de lima, folhas de hortelã e água. Retire os aromáticos e junte o agar-agar, obtendo assim uma saborosa gelatina de lima e hortelã.

Bata as natas, envolva o açúcar, o Ketocal® e o MCT oil®. Leve ao congelador, tendo o cuidado de mexer de hora a hora, durante cerca de 8 horas.

Sirva, cobrindo a gelatina com o preparado de gelado de nata.

TRUQUES E DICAS DO CHEF

Esta receita pode ser adaptada ao gosto de cada um, alterando o sabor da gelatina com diferentes frutas e aromáticos.





Avenida D. João II
n° 41 - 3° Piso
Torre Zen
1990-084 Lisboa

Linha verde:

800 206 799

NUTRICIA
Metabolics
Inspiring Futures