

*Chef Silvia Forech*

# RECEITAS LOW CARB

## RECEITAS ORIGINAIS

Receitas originais, deliciosas  
E rápidas

## PRATOS PRINCIPAIS

5 deliciosas receitas de pratos  
principais para seu almoço ou jantar

## SOBREMESA

Receitas saudáveis e saborosas para  
se deliciar sem preocupação



---

# APRESENTAÇÃO

---

Copyright © 2021, Chef silvio forech

Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 9.610 de 19/02/1998.

Nenhuma parte desse e-book poderá ser reproduzida ou transmitida sem autorização prévia por escrito do autor, independentemente de quais meios forem utilizados (eletrônicos, mecânicos, fotográficos, gravação ou quaisquer outros).

“CHEF SILVIO FORECH - RECEITAS LOW CARB”.

Autor: Chef Silvio Forech

site: [www.chefsilvioforech.com](http://www.chefsilvioforech.com)

e-mail: [contato@chefsilvioforech.com](mailto:contato@chefsilvioforech.com)

Sou eu pessoalmente que escrevo e reviso as receitas. Apesar de toda a dedicação e trabalho investidos neste e-book, pode acontecer de passar algum erro ortográfico, digitação, etc. Por favor me notifique por [este e-mail](#), para que eu possa corrigir. Fico muito agradecido.

O autor salienta que não tem nenhum vínculo com empresas e produtos citados, nem assume responsabilidade pelos resultados oriundos do uso desse material. Lembre-se, este material tem caráter informativo e o autor não se responsabiliza pela incorreta interpretação deste material. Por isso, sempre consulte seu médico e/ou nutricionista de acordo com suas necessidades, toda e qualquer decisão tomada após a leitura desse e-book é de única e exclusiva responsabilidade do leitor.

**Verifique com seu médico antes de iniciar qualquer dieta, especialmente se você tiver quaisquer problemas de saúde, como diabetes ou doenças cardíacas.**

INDICE

# Café da manhã

Salmão curado com ovos mexidos, abacate e kefir, 5  
Shakshuka, 6

## Entrada

Sopa cremosa de cogumelos, 7

## Principal

Salada de bife com molho de gorgonzola, 9  
Peito de Frango com Parmesão, 10  
Costeletas de porco cítricas, 11  
Robalo ao alho cremoso e espinafre, 12  
Salmão assado no estilo oriental, 13

## Sobremesa

Bolo de lava de chocolate derretido, 15  
Trufas de amendoim e chocolate, 16









## Salmão curado com ovos mexidos, abacate e kefir

Este é um café da manhã ideal e saudável. Poucos carboidratos, gorduras saudáveis e muito potássio e fibras. Além disso, o salmão curado contém uma boa quantidade de sal, o que pode ser benéfico em uma dieta com baixo teor de carboidratos ou cetogênica.

<b>300 g</b>	<b>de salmão curado com especiarias</b>	PREPARO
	<b>PARA OS OVOS MEXIDOS</b>	Corte o salmão em tiras bem finas e reserve.
<b>8</b>	<b>ovos</b>	PARA PREPARAR OS OVOS MEXIDOS
<b>100g</b>	<b>de manteiga</b>	Bata os ovos em uma tigela e derreta a manteiga em uma panela.
<b>1</b>	<b>pé de alface</b>	Adicione os ovos e misture com uma colher de pau até começarem a coagular, misture o kefir e ajuste o sabor com sal se necessário,
<b>80ml</b>	<b>de kefir semi dessorado</b>	se estiver coagulando muito rapidamente, retire do fogo por alguns segundos e mexa bem e reserve, mantendo aquecido
<b>1</b>	<b>colher de chá de cebolinha fresca finamente picada</b>	
	<b>Sal e Pimenta a gosto</b>	PARA FAZER O VINAIGRETTE:
	<b>PARA A SALADA:</b>	Bata todos os ingredientes por 30 segundos até combiná-los.
<b>1</b>	<b>maço de agrião, hastes grossas removidas</b>	PARA FAZER A SALADA:
<b>1</b>	<b>abacate (200g), descascado, sem caroço e em cubos</b>	Adicione os ingredientes da salada em uma tigela e regue com o vinagrete. Mexa bem para combinar. Sirva imediatamente.
<b>2</b>	<b>colheres de semente abóbora torradas</b>	
	<b>PARA O VINAGRETE:</b>	Montagem
<b>1/3</b>	<b>xícara de azeite de oliva extra virgem</b>	Arrume as tiras de salmão curado nos pratos, formando uma flor ou de maneira que fique em um canto do prato, coloque a salada ao lado e divida os ovos mexidos nos pratos de servir e sirva imediatamente
<b>3</b>	<b>colheres de sopa de suco de limão</b>	
	<b>sal marinho e pimenta-do-reino recém-quebrada a gosto</b>	

### Você sabia

Que eu ensino a curar e preparar um salmão no meu curso?

Confira:

[clique aqui!](#)





SERVE  
TEMPO DE PREPARAÇÃO  
DIFICULDADE

4/6  
30 MIN  
FÁCIL

## Shakshuka

Feito com ovos que são delicadamente escaldados em uma mistura fervente de tomate, pimentão, cebola e alho. Alguns temperos quentes e algumas ervas frescas completam este delicioso prato de uma frigideira!

### Azeite extra virgem

- 1 **cebola grande, picada**
- 2 **pimentões verdes picados**
- 2 **dentes de alho, picados**
- 1 **colher de chá de coentro moído**
- 1 **colher de chá de páprica doce**
- 1/2 **colher de chá de cominho moído**
- flocos de pimenta vermelha (opcional)**
- Sal e pimenta**
- 6 **tomates maduros, picados**
- 1/2 **xícara de molho de tomate**
- 6 **ovos grandes**
- 1/2 **xicara de salsa e hortelã fresca picada**

### Como preparar:

Aqueça 3 colheres de sopa de azeite em uma frigideira grande de ferro fundido. Adicione a cebola, o pimentão verde, o alho, as especiarias, pitada de sal e pimenta. Cozinhe, mexendo ocasionalmente, até que os vegetais estejam macios, cerca de 5 minutos.

Adicione o tomate e o molho de tomate. Cubra e deixe ferver por cerca de 15 minutos. Descubra e cozinhe um pouco mais para permitir que a mistura reduza e engrosse. Prove e ajuste o tempero ao seu gosto.

Usando uma colher de pau, faça 6 recortes, ou “poços”, na mistura de tomate (certifique-se de que os recortes estejam espaçados). Delicadamente, quebre um ovo em cada entalhe.

Reduza o fogo, tampe a frigideira e cozinhe em fogo baixo até que as claras estejam firmes.

Descubra e acrescente a salsa e a hortelã. Você pode adicionar mais pimenta-do-reino ou pimenta-do-reino moída, se desejar.





SERVE  
TEMPO DE PREPARAÇÃO  
DIFICULDADE

4  
25 MIN  
FÁCIL

## SOPA CREMOSA DE COGUMELO

Nada melhor nesse friozinho que uma sopa reconfortante e clássica! Não se surpreenda pela simplicidade dessa sopa, ela além de deliciosa é muito elegante!

- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 cebola em cubos pequenos
- 4 dentes de alho picados
- 750 g de cogumelos de Paris frescos fatiados
- 1 colher de chá de tomilho picado
- 4 xícaras de caldo de galinha ou de carne
- 1 xícara de creme de leite
- sal e pimenta do reino a gosto
- Salsa fresca picada e tomilho para servir

Como fazer:

Refogue a cebola por 2 a 3 minutos até ficar macia em uma panela grande em fogo médio-alto. Acrescente o alho até ficar perfumado, cerca de 1 minuto. adicione a manteiga e cozinhe por mais 1 minuto.

Adicione os cogumelos e o tomilho, cozinhe por 5 minutos, adicione o caldo, misture novamente e leve para ferver. Reduza o fogo para fogo baixo-médio, tempere com sal, pimenta.

Tampe e deixe ferver por 10-15 minutos, mexendo ocasionalmente, até engrossar.

Reduza o fogo e acrescente o creme de leite. Deixe cozinhar suavemente (não ferva). Ajuste o sal e a pimenta ao seu gosto.

Misture a salsa e o tomilho restante. Sirva quente.









SERVE  
TEMPO DE PREPARAÇÃO  
DIFICULDADE

4  
15 MIN  
FÁCIL

## Salada de bife com molho de gorgonzola

A Salada de bife é uma ótima maneira de desfrutar de um bife! Você pode facilmente fazer uma com as sobras de bife. No mínimo, são apenas fatias finas de bife sobre verduras com seu molho de salada preferido.

**500 g de contra filé ou bife de fraldinha**  
**Azeite virgem extra**

Aqueça algumas colheres de chá de óleo em uma frigideira de fundo grosso, ou ferro fundido em fogo alto. Seque os bifes. Polvilhe os bifes dos dois lados com um pouco de sal.

**Sal e pimenta moída na hora**

**1 pé de alface**

Salteie os bifes na frigideira dos dois lados, apenas até que estejam bem dourados. Retire a panela do fogo e tampe. Deixe cozinhar por mais alguns minutos, até que o bife esteja feito a seu gosto.

**1 maço de rúcula (folhas jovens), hastes duras removidas**

Retire da panela para uma tábua de cortar. Deixe descansar por alguns minutos antes de cortar. Corte fatias finas, na diagonal, de modo que você fatie pedaços largos, ao longo do grão da carne.

**1/2 abacate, cortado em pedaços pequenos**

**8 tomates cereja, cortados pelas metades**

Prepare as saladas:

**Sementes de romã ou kumquats em fatias finas (opcional)**

Misture as folhas de alface, a rúcula, com abacate, organize em pratos individuais. Polvilhe Coloque por cima várias fatias de bife gelado. Polvilhe com o restante do gorgonzola e sementes de romã ou kumquats fatiados se usar.

**Molho de gorgonzola**

**100 gramas de gorgonzola**

Para o molho

**1/2 xícara de creme de leite**

**1/2 xícara de maionese**

**1 pitada de molho de pimenta, tipo tabasco**

Em uma tigela pequena, divida o queijo pela metade, reserve 1 parte e a outra com um garfo e amasse levemente, deixando alguns pequenos pedaços. Adicione todos os ingredientes, exceto as cebolinhas e misture bem. Junte a cebolinha. Cubra a tigela bem e guarde na geladeira por até uma semana.

**1/4 xícara de cebolinha - picada**

NOTA:

Não há necessidade de levar o bife à temperatura ambiente antes de cozinhar. Você grelha em fogo tão alto e os bifes são tão finos que na verdade é melhor cozinhar o bife ainda relativamente frio, se quiser que os centros fiquem malpassados.

## Peito de Frango com Parmesão

Um prato delicioso com apenas 4 ingredientes.

- 4 Filés de peito de frango
- 1/2 xícara de maionese
- 1/3 xícara de queijo parmesão
- 1 colher de chá de orégano

Como preparar:

Misture a maionese, o queijo parmesão e o orégano. Coloque toda a mistura sobre os peitos de frango em assadeira, asse descoberto por 1 hora em 180 °C.

Sirva com a sua salada de preferência.







SERVE  
TEMPO DE PREPARAÇÃO  
DIFICULDADE

4  
35 MIN  
FÁCIL

## Costeletas de porco cítricas

Em vez de marinar essas costeletas com antecedência, o que, vamos encarar, não funciona em nossas correrias durante a semana, mas com um molho cítrico e coentro que banha as costeletas, as deixa com um sabor delicioso depois de cozidas. Fritando em fogo médio alto, ajuda essas costeletas a ganharem uma cor rapidamente e garante que não fiquem cozidas demais.

- 4 **costeletas de porco (em torno de 150 g cada)**
- 1 **dente de alho picado**
- 1 **colher de chá. páprica**
- 1/4 **colher de chá coentro em pó**
- pimenta-do-reino moída na hora, a gosto**
- 3/4 **xícaras de caldo de carne ou de galinha**
- Suco de 1 limão**
- 2 **colheres de azeite de oliva, separadas**

Como preparar:

Combine os ingredientes, com exceção do caldo de carne, suco de limão e uma colher de azeite, e polvilhe os dois lados das costeletas.

Leve ao fogo uma frigideira grande, com uma colher de azeite.

Frite as costeletas até dourar e vire-as para dourar o outro lado, adicione o caldo de carne e o suco de limão, tampe e cozinhe por cerca de 12 a 15 min.

Remova as costeletas, e transfira para uma travessa e mantenha aquecida.

Reduza o caldo, removendo a gordura com uma colher, e sirva com as costeletas.

Fica ótimo com brócolis salteados.







SERVE  
TEMPO DE PREPARAÇÃO  
DIFICULDADE

4  
1H 15 MIN  
FÁCIL

## Robalo ao alho e espinafre cremoso

Este peixe cremoso e delicioso cozidos em molho de creme de alho de inspiração toscana é versátil e pode ser adicionado camarões para um sabor mais acentuado de frutos do mar e pode ser servido com uma salada de sua escolha.

- 4 **filés (200gr) de Robalo, ou outro peixe de sua escolha**
- 1 **xícara de espinafre**
- 4 **dentes de alho**
- 1/2 **cebola pequena**
- 1/2 **xícara de vinho branco**
- 1/2 **colher de chá de pimenta vermelha em flocos, opcional**
- 1 **xícara de creme de leite**
- 1/4 **xícara de queijo parmesão**
- Sal e pimenta a gosto**
- Azeite de oliva**

Como fazer:

Aqueça o azeite em uma frigideira grande em fogo médio-alto.

Tempere o robalo com sal e pimenta dos dois lados.

Sele o peixe por 3-4 minutos de cada lado, ou até que fique dourado.

Retire o robalo da frigideira e retire o excesso de óleo, deixando cerca de 1 colheres de sopa na frigideira e reduza o fogo para baixo.

Adicione as cebolas e cozinhe por 2-3 minutos ou até ficarem translúcidas.

Junte o alho fresco e a pimenta vermelha em flocos, se estiver usando e cozinhe por 20 segundos.

Aumente o fogo para médio-alto. Adicione o vinho branco e reduza pela metade. Isso deve levar cerca de 3-4 minutos.

Adicione o creme de leite, o queijo parmesão e tempere com sal e pimenta.

Coloque o peixe de volta na frigideira junto com o espinafre.

Tampe e cozinhe por 7 a 10 minutos ou até que o molho engrosse e o robalo estejam completamente cozidos.

Sirva imediatamente.

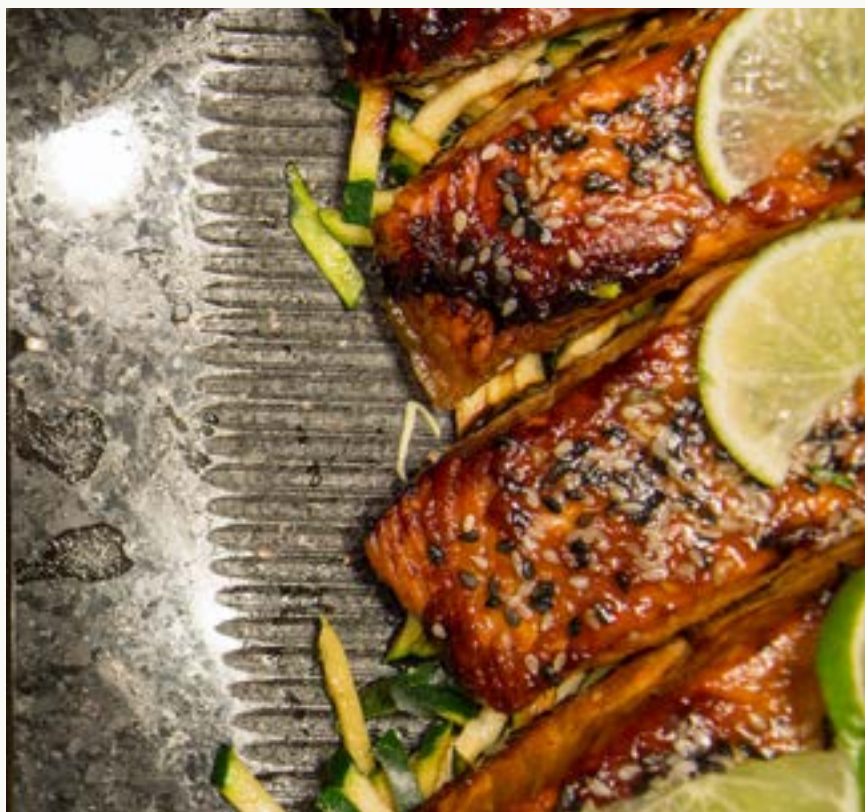


SERVE  
TEMPO DE PREPARAÇÃO  
DIFICULDADE

4  
20 MIN  
FÁCIL

## Salmão Assado no estilo oriental

Um jantar rápido e com poucos ingredientes e pronto em 20 minutos! Este salmão no estilo oriental, fica tão saboroso e muito prático de se fazer, fica ainda mais fácil se você assar em uma air fry! As sementes de gergelim e fatias de limão, é uma maneira fácil de enfeitar o salmão, e enquanto está assando no forno permite que você prepare uma salada ou outro acompanhamento.



- 4 filetes de salmão (800 a 1kg)
- 1 colher de chá de alho picado.
- 1 colher de chá de gengibre picado.
- 1 colher de chá cominho moído
- 2 colheres de chá de pimenta moída
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 1 Colher de semente de gergelim (pretas e brancas) misturadas
- Pitada de sal

Como preparar:

Pré aqueça o forno

Em uma tigela pequena, misture todos os ingredientes, reservando uma colher de azeite.

Marinar os filetes de salmão, se possível uma meia hora antes de assar.

E leve ao forno a 200 ° C por 12 a 15 minutos, até que esteja ao ponto (por favor, não cozinhe demais o salmão!). Tudo bem se o salmão ainda estiver um pouco malpassado no centro, quando você o retirar do forno, o calor residual irá cozinhá-lo.







SERVE  
TEMPO DE PREPARAÇÃO  
DIFICULDADE

6  
15 MIN  
FÁCIL

## Bolo de lava de chocolate derretido

---

Uma sobremesa deliciosa, com 5 ingredientes. Imagine um bolo de chocolate quente, derretendo e aveludado vindo em sua direção. Agora, faça acontecer com esta receita fácil que sempre impressiona.

---

- 80 g** de chocolate amargo com um mínimo de 80% de sólidos de cacau
- 80 g** de manteiga
- 3** ovos
- 1** colher de sopa de manteiga, para untar os ramequins

Como preparar

Pré-aqueça o forno a 200 ° C e unte 6 ramequins pequenos (aproximadamente 7 cm de diâmetro) com manteiga.

Divida ou pique o chocolate em pedaços menores. Coloque em uma panela ou no topo do banho-maria. Adicione a manteiga e derreta cuidadosamente.

Adicione a baunilha e mexa até ficar homogêneo. Desligue o fogo e reserve. Deixe o chocolate esfriar, mas não muito; evitar que fique firme.

quebre os ovos em uma tigela e bata na batedeira até ficar cremoso e triplicar de tamanho - cerca de 2-3 minutos.

Despeje a massa de chocolate. Misture delicadamente com um batedor de arame para combinar, até que a massa fique homogênea, mas certifique-se de que a mistura não desmorone muito.

Despeje a massa nas forminhas untadas e leve ao forno. Abaixar imediatamente o aquecimento para 175 ° C.

Defina seu cronômetro para 7-9 minutos. O bolo de lava é feito assim que a superfície começa a rachar.

Retire do forno e sirva morno.





RENDE  
TEMPO DE PREPARAÇÃO  
DIFICULDADE

30 TRUFAS  
1H 15 MIN  
FÁCIL

## Trufas de amendoim e chocolate

Estas trufas caseiras são extra cremosas cheia de sabor e sem açúcar, uma sobremesa low carb que devemos sempre ter em nossa geladeira. Depois de misturar os ingredientes, deixe a mistura endurecer na geladeira e enrole em bolas.

- 1/2 xícara de pasta de amendoim sem açúcar
- 1/2 xícara de leite em pó desnatado
- 1/4 xícara de coco em flocos sem açúcar
- 1/4 xícara de linhaça em pó
- 1/3 xícara de aveia em flocos
- 1/2 colher de chá de canela em pó
- 1/2 colher de chá de gengibre em pó (Opcional)
- 1 colher de suco de maçã sem açúcar.
- cacau em pó sem açúcar

Como fazer:

Combine os 3 primeiros ingredientes em uma tigela grande. Junte a aveia, a canela em pó, a linhaça e o suco de maçã, se necessário, e misture bem.

Modele com as palmas das mãos e passe no cacau em pó. Mantenha refrigerado.







Autor

## **Chef Silvio Forech**

---

**Sou um amante de uma boa gastronomia, saudável e natural. Tive o privilégio de ser o chef pessoal de Reis, Rainhas, príncipes e até o homem mais rico do mundo, dentre outras personalidades...**

---

... e com mais de 20 anos de experiência trabalhando em cozinhas, em várias parte do mundo incluindo experiência em Palácios, residências formais, restaurantes e hotéis 5 estrelas.

Morei por muitos anos em Londres, e lá tive a oportunidade de conhecer pessoas das mais variadas nacionalidades e culturas, trocando experiências, e consolidando o meu aprendizado. Para mim Londres é a capital mundial da gastronomia, onde você pode encontrar todo tipo de cozinha, literalmente toda. Tudo o que acontece no mundo gastronômico, acontece também em Londres. Qualquer ingrediente que por mais exótico que seja, você pode encontrar, isso devido a grande diversidade de etnias que fazem de Londres uma cidade multicultural.

Foi em Londres que comecei minha carreira de chef privado, trabalhando para famílias reais e multimilionários. Como chef privado, a alimentação saudável não é uma escolha e sim uma obrigação, principalmente quando se cozinha para Reis, Rainhas e chefes de estado. E com isso, aprendi ao longo dos anos o que é uma comida de verdade, natural e saudável ...

**Saiba Mais**

# PARA SUA EVOLUÇÃO

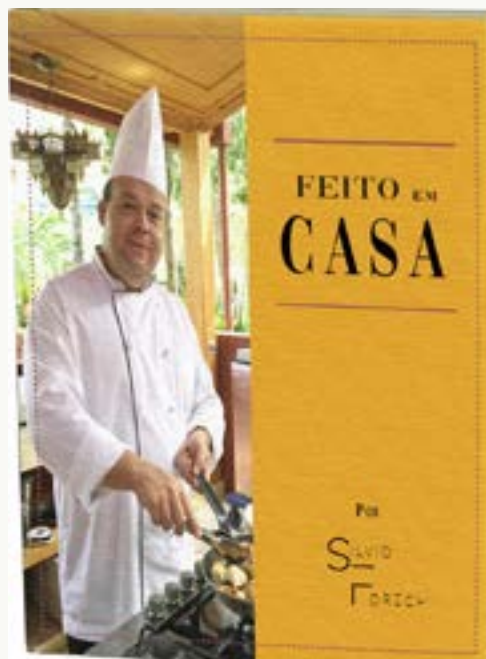
Se você gostou destas 10 receitas que preparei para você, então vai se surpreender com o que eu tenho para você:

## E-book : “Feito em casa”

Receitas internacionais de sucesso

**Grátis!**

Para baixar, só se inscrever  
no meu site



## Curso Online : “Peixes e Frutos do Mar”

Receitas internacionais de sucesso

**20 % Desconto!**

INSCREVA-SE JÁ



**Receitas especiais e dicas, no meu site e blog.**

<https://chefsilvioforech.com/>

E ficarei muito agradecido, se quando fizer alguma receita de mencionar **@chef.silvio** ou tag **#chefsilvioforech** em seus posts.





## JUNTE-SE A NOSSA COMUNIDADE



- Instagram : <https://www.instagram.com/chef.silvio/>

- Facebook : <https://www.facebook.com/ChefSilvioForech/>

- Twitter : <https://twitter.com/chefSilvioF>

- Youtube : [Youtube.com](https://www.youtube.com/)

- Website : <https://chefsilvioforech.com>

- Email : [contato@chefsilvioforech.com](mailto:contato@chefsilvioforech.com)

