

Receitas cetogénicas



3:1
4:1



CAMBROOKE

Para um dia a dia mais fácil

APOIO CIENTÍFICO DE:

Ana Faria

Nutricionista

Concluiu a licenciatura em Ciências da Nutrição na Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto em outubro de 2005, tendo obtido o mestrado em Nutrição Clínica na Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra em maio de 2011 e concluído o doutoramento em Nutrição Clínica na Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto em setembro de 2017. Dedicou grande parte do seu percurso profissional à Nutrição Clínica, nomeadamente na área das Doenças Hereditárias do Metabolismo, no Hospital Pediátrico do Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra. Desde novembro de 2018, encontra-se com dedicação exclusiva ao ensino superior politécnico como Professora Adjunta Convidada do Departamento de Dietética e Nutrição da Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra.

Carla Silva

Nutricionista

Licenciada em Ciências da Nutrição (1999-2004), pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Nutricionista no Centro Hospitalar Universitário do Porto-Centro Materno Infantil do Norte, dando especial apoio às áreas de Endocrinologia e Neurologia Pediátricas, assim como à Medicina Materno-Fetal; Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde, ramo da Infância e Adolescência (2010-2012), organizado pela Universidade Lusófona do Porto.

Sandra Mexia

Nutricionista

A exercer funções no Centro Hospitalar Lisboa Norte – Hospital de Santa Maria, no Departamento de Pediatria onde é responsável pelo apoio aos Centros de Referência para o tratamento de Epilepsia Refratária e de Doenças Hereditárias do Metabolismo. Mestre em Epidemiologia pela Faculdade de Medicina de Lisboa



Pão Caseiro



3:1 300 kcal

Ingredientes:

47g Ovo inteiro cru

10g Manteiga

36g **Ketovie Kwik Mix**

Preparação:

Misturar todos os ingredientes. Colocar numa forma pequena de inox (previamente untada com manteiga) ou de silicone.

Levar ao forno pré aquecido a 180º durante mais ou menos 20 minutos



Pão Caseiro



4:1 300 kcal

Ingredientes:

23g Ovo inteiro cru

9g Manteiga

46g **Ketovie Kwik Mix**

Preparação:

Misturar todos os ingredientes. Colocar numa forma pequena de inox (previamente untada com manteiga) ou de silicone.

Levar ao forno pré aquecido a 180º durante mais ou menos 20 minutos



Panquecas/ waffles



3:1 300 kcal

Ingredientes:

20g Natas

38g Ovo inteiro cru

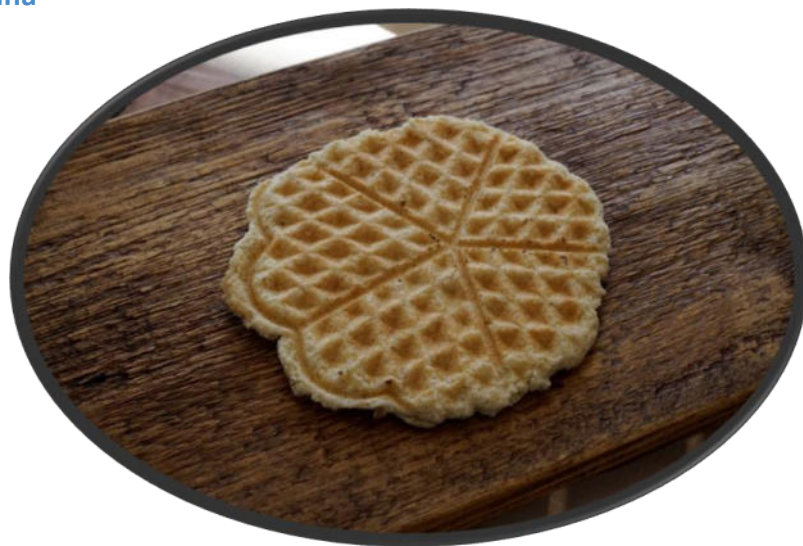
25g **Fórmula Ketovie 4:1 Chocolate ou Baunilha**

30g **Ketovie Kwik Mix**

10ml Água

Preparação:

Misturar todos os ingredientes. Usar uma frigideira anti aderente ou a máquina de waffles, para fazer as pancakes/ waffles.



Panquecas/ waffles



4:1 300 kcal

Ingredientes:

10g Natas

11g Ovo inteiro cru

30g **Fórmula Ketovie 4:1 Chocolate ou Baunilha**

47g **Ketovie Kwik Mix**

10ml Água

Preparação:

Misturar todos os ingredientes. Usar uma frigideira anti aderente ou a máquina de waffles, para fazer as pancakes/ waffles.



Bolachas de Baunilha



3:1 300 kcal

Ingredientes:

9g Manteiga
44g Ovo inteiro cru
1g Extrato Baunilha
2-3 Gotas de stevia liquido
39g **Ketovie Kwik Mix**

Preparação:

Misturar todos os ingredientes. Pegar com as mãos em pequenas quantidades de massa e fazer bolas, colocar num tabuleiro de forno uma folha de papel vegetal e colocar as bolas em cima, espalmar com a ajuda de um garfo, ou dos dedos. Vai ao forno pré aquecido a 180º por 20 minutos.



Bolachas de Baunilha



4:1 300 kcal

Ingredientes:

7g Manteiga
21g Ovo inteiro cru
1g Extrato Baunilha
2-3 Gotas de stevia líquido
74g **Ketovie Kwik Mix**

Preparação:

Misturar todos os ingredientes. Pegar com as mãos em pequenas quantidades de massa e fazer bolas, colocar num tabuleiro de forno uma folha de papel vegetal e colocar as bolas em cima, espalmar com a ajuda de um garfo, ou dos dedos. Vai ao forno pré aquecido a 180º por 20 minutos.



Ketoqueque (Noz)



3:1 300 kcal

Ingredientes:

6g Cacau em pó	5g Manteiga
10g Ovo inteiro cru	20g Ketovie Kwik Mix
6g Amêndoa (miolo)	2g Bicarbonato de sódio
5g Côco ralado	
11g Noz (miolo)	

Preparação:

Misturar os ovos com a manteiga num recipiente. Noutro recipiente misturar os restantes ingredientes. Misturar e envolver muito bem os líquidos nos secos. Deitar em formas de queques, previamente untados com manteiga. Decorar com uma noz em cima. Levar ao forno pré aquecido a 180º por 20 minutos



Ketoqueque (Noz)



4:1 300 kcal

Ingredientes:

3g Cacau em pó	7g Manteiga
6g Ovo inteiro cru	16g Ketovie Kwik Mix
3g Amêndoa (miolo)	2g Bicarbonato de sódio
14g Côco ralado	
8g Noz (miolo)	

Preparação:

Misturar os ovos com a manteiga num recipiente. Noutro recipiente misturar os restantes ingredientes. Misturar e envolver muito bem os líquidos nos secos. Deitar em formas de queques, previamente untados com manteiga. Decorar com uma noz em cima. Levar ao forno pré aquecido a 180º por 20 minutos



Bolo de Aniversário



3:1 300 kcal

Ingredientes:

21g Natas 35%

3g Xarope de baunilha sem açúcar

37g Ovo inteiro cru

41g **Ketovie Kwik Mix**

40ml Água

Preparação:

Misturar 10 gr de natas com o resto dos ingredientes. Deitar numa forma pequena, previamente untada com manteiga. Levar ao forno pré aquecido a 180º por 20 minutos. Bater o resto das natas com um pouco de adoçante. Decorar o bolo com as natas.



Bolo de Aniversário



4:1 300 kcal

Ingredientes:

20g Natas 35%

3g Xarope de baunilha sem açúcar

13g Ovo inteiro cru

50g **Ketovie Kwik Mix**

40ml Água

Preparação:

Misturar 10 gr de natas com o resto dos ingredientes. Deitar numa forma pequena, previamente untada com manteiga. Levar ao forno pré aquecido a 180º por 20 minutos. Bater o resto das natas com um pouco de adoçante. Decorar o bolo com as natas.



Bola de Bacon



3:1 300 kcal

Ingredientes:

8ml Azeite

20g Bacon

28g **Ketovie Kwik Mix**

5ml Água

Preparação:

Misturar o azeite e a água com o Kwik Mix. Dividir a massa em duas partes, na parte que ficará em baixo colocar o bacon sobre esta, e depois colocar a segunda parte por cima.

Vai ao forno a 180° até dourar, mais ou menos 20 minutos.



Bola de Bacon



4:1 300 kcal

Ingredientes:

10ml Azeite

20g Bacon

28g **Ketovie Kwik Mix**

5ml Água

Preparação:

Misturar o azeite e a água com o Kwik Mix. Dividir a massa em duas partes, na parte que ficará em baixo colocar o bacon sobre esta, e depois colocar a segunda parte por cima.

Vai ao forno a 180° até dourar, mais ou menos 20 minutos.



Soufflé de brócolos



3:1 300 kcal

Ingredientes:

50g Ovo separando a gema da clara

50g Brócolos

15ml Azeite

28g **Ketovie Kwik Mix**

Preparação:

Cozer os brócolos, coar e reservar. Bater as claras em castelo e reservar.

Juntar a gema, com o azeite, Kwik Mix. Misturar bem. Juntar os brócolos, misturar bem. Envolver a clara. Deitar o preparado num recipiente pequeno próprio de ir ao forno. Levar ao forno pré aquecido a 160º, por 20 minutos.



Soufflé de brócolos



4:1 300 kcal

Ingredientes:

50g Ovo separado a gema da clara

10g Brócolos

18ml Azeite

28g **Ketovie** **Kwik Mix**

Preparação:

Cozer os brócolos, coar e reservar. Bater as claras em castelo e reservar.

Juntar a gema, com o azeite, Kwik Mix. Misturar bem. Juntar os brócolos, misturar bem. Envolver a clara. Deitar o preparado num recipiente pequeno próprio de ir ao forno. Levar ao forno pré aquecido a 160º, por 20 minutos.



Croquetes de legumes



3:1 300 kcal

Ingredientes:

20g Ovo inteiro cru

50g Beterraba

50g Beringela

12ml Azeite

28g **Ketovie Kwik Mix**

Preparação:

Misturar todos os ingredientes num robot de cozinha. Formar com as mãos croquetes, e levar ao forno a 180º por 20 minutos.



Croquetes de legumes



4:1 300 kcal

Ingredientes:

20g Ovo inteiro cru

20g Beterraba

50g Beringela

15ml Azeite

28g **Ketovie Kwik Mix**

Preparação:

Misturar todos os ingredientes num robot de cozinha. Formar com as mãos croquetes, e levar ao forno a 180º por 20 minutos.



Esparguete verde com bacon



3:1 300 kcal

Ingredientes:

70g Cenoura, ou beringela ou curgete	10g Alho picado	10ml Azeite
30g Tomate picado	24g Natas	Orégãos e noz-moscada q.b.
15g Cogumelos	10ml Fórmula Ketovie Baunilha	Sal e pimenta q.b.
12g Bacon		

Preparação:

Bater as natas, fórmula Ketovie de baunilha e temperar com sal. Reservar. Numa frigideira fritar o alho em azeite, deitar o bacon e depois os cogumelos. Deixar por 2 minutos. Juntar o tomate picado. Juntar o preparado das natas, mexer bem e deixar cozinhar por mais 3 minutos em lume brando. Levar a lume um tacho com água e sal e deixar ferver. Entretanto num espiralizador ou com um descascador de batatas cortar a courgette tipo em esparguete. Deitar na panela. Cozinhar uns minutos e coar. Deitar no preparado do molho. Misturar bem. Temperar com orégãos, noz-moscada e pimenta.



Esparguete verde com bacon



4:1 300 kcal

Ingredientes:

50g Cenoura, ou beringela ou curgete	10g Alho picado	12,5ml Azeite
30g Tomate picado	24g Natas	Orégãos e noz-moscada q.b.
10g Cogumelos	15ml Fórmula Ketovie Baunilha	Sal e pimenta q.b.
8g Bacon		

Preparação:

Bater as natas, fórmula Ketovie de baunilha e temperar com sal. Reservar. Numa frigideira fritar o alho em azeite, deitar o bacon e depois os cogumelos. Deixar por 2 minutos. Juntar o tomate picado. Juntar o preparado das natas, mexer bem e deixar cozinhar por mais 3 minutos em lume brando. Levar a lume um tacho com água e sal e deixar ferver. Entretanto num espiralizador ou com um descascador de batatas cortar a courgette tipo em esparguete. Deitar na panela. Cozinhar uns minutos e coar. Deitar no preparado do molho. Misturar bem. Temperar com orégãos, noz-moscada e pimenta.



Pizza com base de couve-flor



3:1 300 kcal

Ingredientes:

50g Couve-flor (apenas a parte branca)

15g Queijo mozzarella

20g Tomate cereja

15g Azeitonas

30g Ovo

7g **Ketovie Kwik Mix**

22,5ml Azeite

Orégãos e noz-moscada q.b.

Sal e pimenta q.b.

Preparação:

Lavar a couve-flor e triturar num robot de cozinha ou com o ralador de queijo, até ficar com textura de arroz. Colocar num pano e espremer para que saia todo o líquido. Juntar o ovo, o Kwik Mix e 25 ml de azeite, misturar bem. Temperar com sal, pimenta, noz moscada e orégãos.

Num tabuleiro de ir ao forno, colocar papel vegetal, e salpicar o restante azeite (2,5ml) e espalhar a massa em cima, formando um círculo. Levar ao forno, pré aquecido a 180º por 15 minutos. Colocar em cima da base o queijo, tomate cortado em gomos, e as azeitonas às rodela. Levar novamente ao forno, 10 minutos.



Pizza com base de couve-flor



4:1 300 kcal

Ingredientes:

30g Couve-flor (apenas a parte branca)

10g Queijo mozzarella

10g Tomate cereja

15g Azeitonas

20g Ovo

5,5g **Ketovie Kwik Mix**

27,5ml Azeite

Orégãos e noz-moscada q.b.

Sal e pimenta q.b.

Preparação:

Lavar a couve-flor e triturar num robot de cozinha ou com o ralador de queijo, até ficar com textura de arroz. Colocar num pano e espremer para que saia todo o líquido. Juntar o ovo, o Kwik Mix e 25 ml de azeite, misturar bem. Temperar com sal, pimenta, noz moscada e orégãos.

Num tabuleiro de ir ao forno, colocar papel vegetal, e salpicar o restante azeite (2,5ml) e espalhar a massa em cima, formando um círculo. Levar ao forno, pré aquecido a 180º por 15 minutos. Colocar em cima da base o queijo, tomate cortado em gomos, e as azeitonas às rodelas. Levar novamente ao forno, 10 minutos.



Vitela assada



3:1 300 kcal

Ingredientes:

20g Carne de vitela

18g Natas

Sal e pimenta

50g Raiz de aipo

10g Alho

Cebolinho

20g Grelos

15ml [Fórmula Ketovie Baunilha 4.1](#)

Colorau

20ml Azeite

Preparação:

Pré aquecer o forno a 200°. Triturar o alho, com o azeite e colorau. Temperar a carne com sal e pimenta e barrar com o preparado do alho. Colocar no forno 15 minutos. Baixar a temperatura para os 170°, deixar cozinhar mais tempo, virando a carne várias vezes. Num tacho com água a ferver, temperar com sal e colocar a raiz de aipo. Deixar arrefecer, descascar e cortar aos cubos. Juntar à carne assada, já perto do fim desta estar pronta. Cozer os grelos em água a ferver, temperada com sal, por cinco minutos. Bater as natas com Ketovie, juntar o cebolinho, temperar com sal e pimenta. Servir a carne e o aipo, com grelos e o molho.



Vitela assada



4:1 300 kcal

Ingredientes:

15g Carne de vitela

18g Natas

Sal e pimenta

40g Raiz de aipo

10g Alho

Cebolinho

20g Grelos

15ml [Fórmula Ketovie Baunilha 4.1](#)

Colorau

20ml Azeite

Preparação:

Pré aquecer o forno a 200°. Triturar o alho, com o azeite e colorau. Temperar a carne com sal e pimenta e barrar com o preparado do alho. Colocar no forno 15 minutos. Baixar a temperatura para os 170°, deixar cozinhar mais tempo, virando a carne várias vezes. Num tacho com água a ferver, temperar com sal e colocar a raiz de aipo. Deixar arrefecer, descascar e cortar aos cubos. Juntar à carne assada, já perto do fim desta estar pronta. Cozer os grelos em água a ferver, temperada com sal, por cinco minutos. Bater as natas com Ketovie, juntar o cebolinho, temperar com sal e pimenta. Servir a carne e o aipo, com grelos e o molho.



Tarte de espinafres e queijo creme



3:1 300 kcal

Ingredientes:

10ml Azeite

100g Espinafres

30g Queijo creme

10g Salmão fumado

28g **Ketovie Kwik Mix**

5ml Água

Preparação:

Juntar metade do azeite, o Kwik Mix e a água. Levar ao forno pré-aquecido a 180° por 15 minutos numa forma pequena. Saltear os espinafres no restante azeite. Reservar.

Espalhar o queijo creme na tarte, colocar os espinafres e por fim o salmão fumado.



Tarte de espinafres e queijo creme



4:1 300 kcal

Ingredientes:

12ml Azeite

100g Espinafres

30g Queijo creme

15g Salmão fumado

28g **Ketovie Kwik Mix**

5ml Água

Preparação:

Juntar metade do azeite, o Kwik Mix e a água. Levar ao forno pré-aquecido a 180° por 15 minutos numa forma pequena. Saltear os espinafres no restante azeite. Reservar.

Espalhar o queijo creme na tarte, colocar os espinafres e por fim o salmão fumado.



Calzone com bacon e curgete



3:1 300 kcal

Ingredientes:

10ml Azeite	10g Cogumelos
10g Bacon	28g Ketovie Kwik Mix
50g Curgete	5ml Água

Preparação:

Juntar metade do azeite, o Kwik Mix e a água. Formar uma bola com essa massa. Reservar. Numa frigideira deitar o azeite, bacon e cogumelos. Saltear. Por fim deitar a curgete cortada em cubos pequenos. Arrefecer. Com a ajuda de um rolo da massa, estender a massa de forma redonda. Deitar o recheio e fechar a calzone, em forma de meio círculo. Levar ao forno pré aquecido a 180º, por 20 minutos.



Calzone com bacon e curgete



4:1 300 kcal

Ingredientes:

12ml Azeite	10g Cogumelos
5g Bacon	28g Ketovie Kwik Mix
50g Curgete	5ml Água

Preparação:

Juntar metade do azeite, o Kwik Mix e a água. Formar uma bola com essa massa. Reservar. Numa frigideira deitar o azeite, bacon e cogumelos. Saltear. Por fim deitar a curgete cortada em cubos pequenos. Arrefecer. Com a ajuda de um rolo da massa, estender a massa de forma redonda. Deitar o recheio e fechar a calzone, em forma de meio círculo. Levar ao forno pré aquecido a 180º, por 20 minutos.



Wraps de abacate



3:1 300 kcal

Ingredientes:

10ml Azeite

50g Ovo inteiro cru

28g **Ketovie Kwik Mix**

10g Abacate

Preparação:

Juntar o ovo, metade do azeite e o Kwik Mix numa taça e misturar bem.

Numa frigideira deitar o restante azeite e deitar a massa do wrap. Fritar de ambos os lados. Colocar o abacate dentro.



Wraps de abacate



4:1 300 kcal

Ingredientes:

15ml Azeite

50g Ovo inteiro cru

28g **Ketovie Kwik Mix**

10g Abacate

Preparação:

Juntar o ovo, metade do azeite e o Kwik Mix numa taça e misturar bem.

Numa frigideira deitar o restante azeite e deitar a massa do wrap. Fritar de ambos os lados. Colocar o abacate dentro.



Ovos mexidos



3:1 300 kcal

Ingredientes:

30g Ovo inteiro cru

15g Manteiga

18g Natas

10ml **Fórmula Ketovie Baunilha 4.1**

10g Pão (uma fatia para servir com os ovos)

Sal e pimenta q.b.

Preparação:

Numa taça deitar o ovo, natas, manteiga, fórmula Ketovie. Bater bem para misturar bem os ingredientes. Temperar com sal e pimenta.

Numa frigideira anti-aderente bem quente, deitar o preparado do ovo, envolver bem até obter a textura pretendida. Servir os ovos mexidos com a fatia de pão.



Ovos mexidos



4:1 300 kcal

Ingredientes:

20g Ovo inteiro cru

20g Manteiga

15g Natas

15ml [Fórmula Ketovie Baunilha 4.1](#)

8g Pão (uma fatia para servir com os ovos)

Sal e pimenta q.b.

Preparação:

Numa taça deitar o ovo, natas, manteiga, fórmula Ketovie. Bater bem para misturar bem os ingredientes. Temperar com sal e pimenta.

Numa frigideira anti-aderente bem quente, deitar o preparado do ovo, envolver bem até obter a textura pretendida. Servir os ovos mexidos com a fatia de pão.



Linguado com “batata frita”



3:1 300 kcal

Ingredientes:

25g Linguado

50g Raiz de aipo

20ml Azeite

5g Maionese

5g Manteiga

6g Natas

10ml [Fórmula Ketovie de Baunilha 4.1](#)

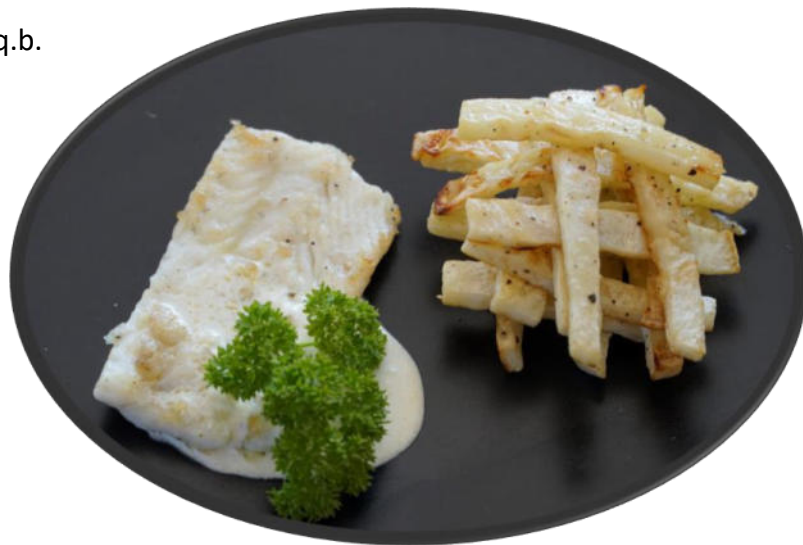
Orégãos q.b.

Sal e pimenta q.b.

Preparação:

Bater as natas, maionese, manteiga e a Fórmula Ketovie e temperar com sal.

Cortar a raiz de aipo em forma de palitos e fritar em azeite, reservar um pouco de azeite para o peixe. Entretanto fritar o peixe dos dois lados. Temperar as “batatas” com orégãos e pimenta. Servir o peixe, as “batatas” e o molho de natas.



Linguado com “batata frita”



4:1 300 kcal

Ingredientes:

20g Linguado

40g Raiz de aipo

22,5ml Azeite

5g Maionese

5g Manteiga

6g Natas

10ml [Fórmula Ketovie de Baunilha 4.1](#)

Orégãos q.b.

Sal e pimenta q.b.

Preparação:

Bater as natas, maionese, manteiga e a Fórmula Ketovie e temperar com sal.

Cortar a raiz de aipo em forma de palitos e fritar em azeite, reservar um pouco de azeite para o peixe. Entretanto fritar o peixe dos dois lados. Temperar as “batatas” com orégãos e pimenta. Servir o peixe, as “batatas” e o molho de natas.



Omelete de espargos



3:1 300 kcal

Ingredientes:

50g Ovos	8,5g Ketovie Kwik Mix Cambrooke
30g Espargos	5g Manteiga
20ml Azeite	Sal e pimenta q.b.

Preparação:

Cozer os espargos em água a ferver, temperado com sal. Coar, e reservar. Bater os ovos com Kwik Mix, temperar com sal e pimenta. Numa frigideira deitar o azeite e a manteiga e deitar o preparado dos ovos, cozinhar em lume brando. Numa das metades colocar os espargos, já cortados em pedaços, e com a parte livre, fechar a omelete. Deixar cozinhar por mais uns minutos.



Omelete de espargos



4:1 300 kcal

Ingredientes:

35g Ovos

7g **Ketovie Kwik Mix Cambrooke**

20g Espargos

5g Manteiga

25ml Azeite

Sal e pimenta q.b.

Preparação:

Cozer os espargos em água a ferver, temperado com sal. Coar, e reservar. Bater os ovos com Kwik Mix, temperar com sal e pimenta. Numa frigideira deitar o azeite e a manteiga e deitar o preparado dos ovos, cozinhar em lume brando. Numa das metades colocar os espargos, já cortados em pedaços, e com a parte livre, fechar a omelete. Deixar cozinhar por mais uns minutos.



RECEITAS PRODUZIDAS POR:

Chef João Marques

Natural de Caldas das Taipas, Guimarães, desde muito novo nutriu paixão pela gastronomia. Em 2012 terminou a formação de “Gestão e Produção de Cozinha” na Escola de Hotelaria e Turismo de Viana do Castelo. Fez estágio no Restaurante Blanc do Hotel Mandarin Oriental ***** GL em Barcelona na altura liderado sob a orientação do Chef Jean Luc Figueras. Após o final desta componente prática foi convidado a fazer parte da equipa. Em 2014 começou o seu percurso no **Restaurante TAPABENTO**, restaurante recém aberto de Isabel Canhola. Neste restaurante na baixa do Porto encontrou um lugar onde consegue praticar uma cozinha genuína, multicultural, sempre com base em ingredientes de grande qualidade e no respeito pelos mesmos. É neste momento com 30 anos o chef executivo do **Restaurante TAPABENTO** liderando uma equipa de cozinha de 11 pessoas e a paixão pela gastronomia nunca parou de crescer.

Agradecimento especial ao **Restaurante TAPABENTO**



Para um dia a dia mais fácil



CONTACTOS:

Dieticare - Alimentação Especial, Lda.

Rua António Nicolau d'Almeida, 45-2.6

4100-320 Porto

Telefone: [+351 220999612](tel:+351220999612) / [+351 220999935](tel:+351220999935)

E-mail: geral@dieticare.pt

www.dieticare.pt

www.facebook.com/dieticare

