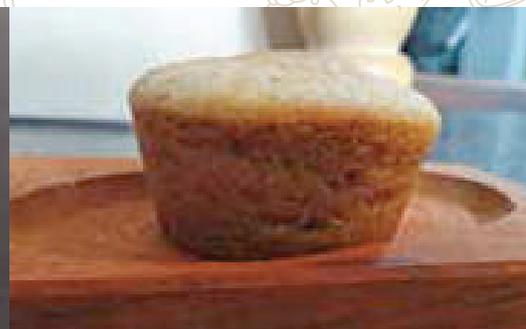




# Livro de Receitas com Cetomix



# Sumário

## RECEITAS SALGADAS

1. Canelone de Espinafre .....	04
2. Pão .....	05
3. Pão de Forma .....	06
4- Pizza .....	07

## RECEITAS DOCES

1. Alfajor .....	09
2. Muffin .....	10
3. Pão de Ló de Baunilha .....	11
4. Pão Doce .....	12

**OBS.: NA COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DAS RECEITAS COM CETOMIX FORAM CONSIDERADAS AS MARCAS DECLARADAS; PODENDO HAVER VARIAÇÃO DAS PROPORÇÕES CETOGÊNICAS, DEPENDENDO DA MARCA DO PRODUTO UTILIZADO NO PREPARO DE CADA RECEITA.**



# Receitas Salgadas

# Canelone de Espinafre

Relação

41



## Ingredientes

- Cetomix: 35g
- Ovo: 45g
- Creme de leite: 120g
- Espinafre: 25g
- Manteiga: 10g
- Molho de tomate: 8g
- Queijo ralado: 4g

Carboidratos: 5.91g  
Proteína: 13.27g  
Gordura: 77.46g  
Kcal: 757  
Proporção: 4.04

Relação

31



## Ingredientes

- Cetomix: 35g
- Ovo: 50g
- Creme de leite: 80g
- Água: 40g
- Espinafre: 35g
- Manteiga: 3g
- Molho de tomate: 8g
- Queijo ralado: 6g

Carboidratos: 4.98g  
Proteína: 14.16g  
Gordura: 57.93g  
Kcal: 573  
Proporção: 3.02

Relação

21



## Ingredientes

- Cetomix: 35g
- Ovo: 50g
- Creme de leite: 40g
- Leite Integral: 80g
- Espinafre: 25g
- Manteiga: 3g
- Molho de tomate: 8g
- Queijo ralado: 6g

Carboidratos: 7.32g  
Proteína: 15.35g  
Gordura: 45.48g  
Kcal: 475  
Proporção: 2.00

## Preparo:

### CREPE:

1. Misture 25g de Cetomix com o ovo batido.
2. Adicione 100g de creme de leite para a proporção de 4:1,
3. Para a proporção 3:1 misturar o creme de leite com a água e para a proporção 2:1 misturar o creme de leite com o leite – misture muito bem
4. Coloque metade da manteiga em uma frigideira (somente para proporção 4:1, para as outras proporções usem toda a manteiga nesta etapa).
5. Quando estiver bem quente, tire a frigideira do fogo para distribuir a mistura.
6. Faça movimentos circulares para que a massa se

espalhe por toda a frigideira.

7. Espere até a massa cozinhar e começar a soltar do fundo ou ficar com a borda dourada para virar para o outro lado com a ajuda de uma espátula flexível ( ou com a ajuda da mão ).

### RECHEIO:

1. Ferva os espinafres em uma panela ou ferva com manteiga (apenas na proporção de 4:1).
2. Adicione o resto do creme de leite ou a mistura de creme com água ou com o leite se for o caso.
3. Finalmente adicione 10g de Cetomix para dar consistência.
4. Recheie os canelones e enrole-os.
5. Cubra os canelones com o molho de tomate e queijo ralado.

# Pão

## Relação

41



### Ingredientes 1 und. de 45g

- Cetomix: 25g
- Ovo: 11g
- Manteiga: 7g
- Fermento Químico em pó: 1g
- Sal a gosto

Carboidratos: 1.62g  
Proteína: 3.35g  
Gordura: 20.17g  
Kcal: 200.50  
Proporção: 4.04

## Relação

31



### Ingredientes 1 und. de 40g

- Cetomix: 25g
- Ovo: 12g
- Manteiga: 1g
- Fermento Químico em pó: 1g
- Sal a gosto

Carboidratos: 1.63g  
Proteína: 3.44g  
Gordura: 15.25g  
Kcal: 156.61  
Proporção: 3.00

## Relação

21



### Ingredientes 1 und. de 40g

- Cetomix: 23g
- Ovo: 16g
- Fermento Químico em pó: 1g
- Farinha de Trigo: 2g
- Sal a gosto

Carboidratos: 2.92g  
Proteína: 3.96g  
Gordura: 13.90g  
Kcal: 151.74  
Proporção: 2.01

## Preparo:

1. Misture o Cetomix, o sal e o fermento em pó (no caso da proporção 2:1 misture previamente o Cetomix com a farinha de trigo).
2. Adicione a manteiga amolecida (se aplicável) e o ovo previamente batido.
3. Misture bem.
3. Monte os pãezinhos e asse sobre papel manteiga por 15 minutos em forno médio.

# Pão de Forma

Relação

41

Relação

31

Relação

21



## Ingredientes

2 Fatias do Tamanho do Pão de Forma

- Cetomix: 125g
- Óleo: 42g
- Ovo: 59g
- Fermento Químico em pó: 2g
- Levedura Levex: 5g
- Goma Guar: 3.5g
- Goma Xantana: 3.5g
- Sal: 2g
- Água morna: 50ml

Carboidratos: 9.05g  
Proteína: 19.48g  
Gordura: 114.26g  
Kcal: 1.137  
Proporção: 4.00

## Ingredientes

2 Fatias do Tamanho do Pão de Forma

- Cetomix: 125g
- Óleo: 14g
- Ovo: 60g
- Fermento Químico em pó: 2g
- Levedura Levex: 5g
- Goma Guar: 3.5g
- Goma Xantana: 3.5g
- Sal: 2g
- Água morna: 50ml

Carboidratos: 9.05g  
Proteína: 19.60g  
Gordura: 86.38g  
Kcal: 887  
Proporção: 3.01

## Ingredientes

2 Fatias do Tamanho do Pão de Forma

- Cetomix: 125g
- Ovo: 70g
- Fermento Químico em pó: 2g
- Levedura Levex: 8g
- Goma Guar: 3.5g
- Goma Xantana: 3.5g
- Sal: 2g
- Farinha de trigo: 5g
- Água morna: 50ml

Carboidratos: 13.66g  
Proteína: 22.75g  
Gordura: 73.87g  
Kcal: 806  
Proporção: 2.02

## Preparo:

1. Misture o Cetomix com a goma guar, goma xantana e o fermento.
2. Hidrate a levedura com 50ml de água morna.
3. Misture o Cetomix com a levedura hidratada para integrar as duas misturas.
4. Junte o ovo, o óleo, o sal e a farinha de trigo (de acordo com a relação selecionada), e amasse até incorporar todos os ingredientes.
5. Coloque em uma forma de silicone ou forma de pão de forma e leve ao forno a 200°C por 10 minutos.
6. Deixe esfriar, desenforme e sirva.

# Pizza

## Relação

41



### Ingredientes 1 und. de 48g

- Cetomix: 25g
- Ovo: 11g
- Manteiga 8g
- Sal a gosto
- Molho de tomate: 4g
- Queijo Cremoso: (marca usada: La Sereníssima) 6 g

Carboidratos: 1.47g  
Proteína: 4.26g  
Gordura: 23.00g  
Kcal: 228.87  
Proporção: 4.01

## Relação

31



### Ingredientes 1 und. de 44g

- Cetomix: 25g
- Ovo: 11g
- Manteiga 2g
- Fermente Químico em Pó: 1g
- Sal a gosto
- Molho de tomate: 4g
- Queijo Cremoso: (marca usada: La Sereníssima) 5 g

Carboidratos: 1.79g  
Proteína: 4.08g  
Gordura: 17.63g  
Kcal: 181.16  
Proporção: 2.999

## Relação

21



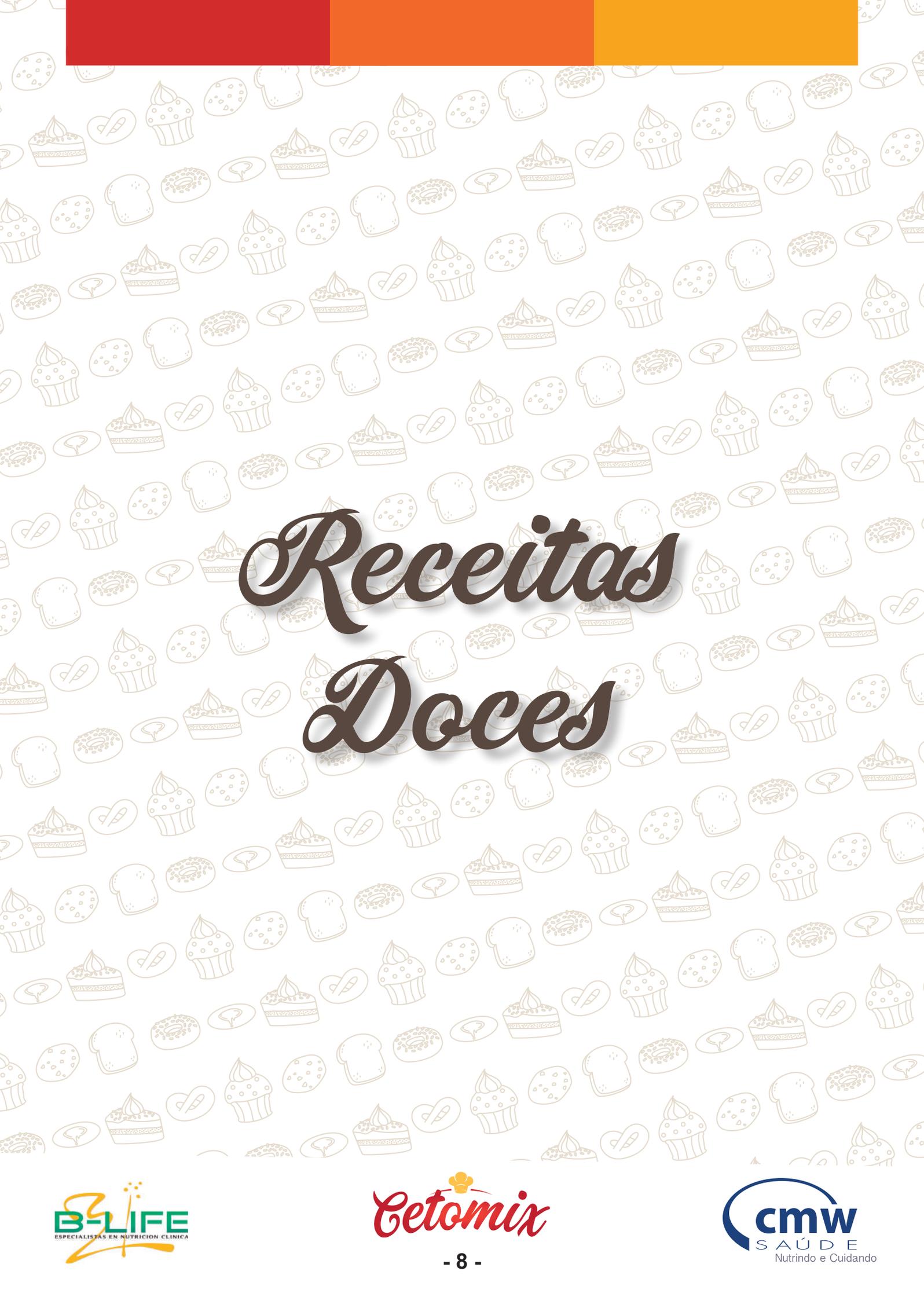
### Ingredientes 1 und. de 50g

- Cetomix: 23g
- Ovo: 13g
- Fermente Químico em Pó: 1g
- Farinha de Trigo: 2g
- Sal a gosto
- Molho de tomate: 5g
- Queijo Cremoso: (marca usada: La Sereníssima) 5 g

Carboidratos: 3.08g  
Proteína: 4.50g  
Gordura: 15.50g  
Kcal: 169.16  
Proporção: 2.04

## Preparo:

1. Misture o Cetomix, sal e fermento em pó (se aplicável). Na proporção de 2:1, misture previamente o Cetomix com a farinha de trigo.
2. Adicione a manteiga amolecida (se aplicável) e o ovo previamente batido; misture bem.
3. Uma vez formada a massa, estique-a com as palmas das mãos numa superfície com papel vegetal, até ficar com a forma e espessura desejadas.
4. Acrescente o molho de tomate e o queijo cremoso.
5. Asse em temperatura média por 20 minutos.



# Receitas Doces

# Alfajor

41

Relação



## Ingredientes

1 unidade

Cetomix: 30g  
Ovo: 5g  
Manteiga: 20g  
Goma Guar: 1.5g  
Goma Xantana: 1.5g  
Adoçante: 3 gotas  
Água: 3 colheres

### RECHEIO DE DOCE DE LEITE: 25g

Creme de leite: 35g  
Manteiga: 10g  
Essência de baunilha  
Adoçante: 3 gotas  
Bicarbonato: 0.5g  
Agar ágar: 1g

### COBERTURA:

Chocolate 60%  
(marca usada: Águila): 15g

Carboidratos: 7.62g  
Proteína: 4.71g  
Gordura: 50.19g  
Kcal: 463  
Proporção: 4.06

31

Relação



## Ingredientes

1 unidade

Cetomix: 30g  
Ovo: 5g  
Manteiga: 9g  
Goma Guar: 1.5g  
Goma Xantana: 1.5g  
Adoçante: 3 gotas  
Água: 3 colheres

### RECHEIO DE DOCE DE LEITE: 25g

Creme de Leite: 35g  
Manteiga: 10g  
Essência de baunilha  
Adoçante: 3 gotas  
Bicarbonato: 0.5g  
Agar ágar: 1g

### COBERTURA:

Chocolate 60%  
(marca usada: Águila): 19g

Carboidratos: 9.1g  
Proteína: 4.98g  
Gordura: 42.47g  
Kcal: 400  
Proporção: 3.01

21

Relação



## Ingredientes

1 unidade

Cetomix: 25g.  
Farinha de trigo: 3g  
Ovo: 5g  
Manteiga: 2g  
Goma Guar: 1.5g  
Goma Xantana: 1.5g  
Adoçante: 3 gotas  
Água: 5 colheres

### RECHEIO DE DOCE DE LEITE: 25g

Creme de leite: 35g.  
Manteiga: 10g.  
Essência de baunilha  
Adoçante: 3 gotas  
Bicarbonato: 0.5g  
Agar ágar: 1g

### COBERTURA:

Chocolate 60%  
(marca usada: Águila): 21g

Carboidratos: 11.65g  
Proteína: 5.01g  
Gordura: 34.83g  
Kcal: 342  
Proporção: 2.08

## Preparo:

1. Misture o Cetomix com a manteiga, o adoçante e o ovo. No caso da proporção de 4:1, use metade da manteiga nesta etapa.
2. Por outro lado, misture a goma Guar + goma Xantana com a água para formar uma goma e adicione ao preparado anterior.
3. Divida a massa em duas e forme dois círculos com a ajuda de um cortador ou forma circular.
4. Coloque em papel manteiga, leve à geladeira por pelo menos uma hora e depois cozinhe em fogo alto por cerca de 5 minutos.
5. Deixar esfriar e recheie com o doce de leite.

6. O recheio se prepara colocando em uma panela a manteiga e o bicarbonato de sódio. Assim que borbulhar e estiver tomando cor, acrescente o creme de leite e o agar agar e cozinhe até engrossar e evaporar.
7. Retire do fogo e acrescente a essência de baunilha, o adoçante e, se desejar, uma ponta de faca de corante marrom.
8. Para cobertura, derreta o chocolate em banho-maria e cubra o alfajor. No caso da proporção 4:1, misture o restante da manteiga com o chocolate antes de derreter.

**DICA:** use todo o chocolate indicado neste preparo.

# Muffin

Relação

41



**Ingredientes** 1 und. de 40g

- Cetomix: 25g
- Ovo: 3g
- Fermento Químico em pó: 1g
- Adoçante: 5 gotas
- Creme de leite: 6g
- Manteiga: 2g

Carboidratos: 1.76g  
Proteína: 2.49g  
Gordura: 17.25g  
Kcal: 171.30  
Proporção: 4.05

Relação

31



**Ingredientes** 1 und. de 40g

- Cetomix: 26g
- Ovo: 9g
- Fermento Químico em pó: 1g
- Adoçante: 5 gotas

Carboidratos: 1.67g  
Proteína: 3.16g  
Gordura: 14.58g  
Kcal: 149.51  
Proporção: 3.01

Relação

21



**Ingredientes** 1 und. de 40g

- Cetomix: 20g
- Ovo: 10g
- Fermento Químico em pó: 1g
- Adoçante: 5 gotas
- Iogurte Integral sabor Baunilha (marca usada: La Sereníssimo): 9g

Carboidratos: 2.74g  
Proteína: 3.08g  
Gordura: 11.76g  
Kcal: 128.34  
Proporção: 2.01

## Preparo:

1. Misture o Cetomix com o fermento.
2. Adicione a manteiga amolecida e o creme de leite (se aplicável), o adoçante e o ovo previamente batidos. No caso da proporção 2:1, adicione o iogurte nesta etapa.
3. Cubra 3/4 dos moldes de muffin e asse em temperatura média por 20 minutos.

**DICA:** Espere esfriar para desenformar

# Pão de Ló de Baunilha

Relação

41



**Ingredientes** 3 und. pequenas

- Cetomix: 30g
- Iogurte integral sabor Baunilha (marca usada: La Sereníssima): 14g
- Ovo: 19g
- Adoçante: 1 gota
- Noz: 15g
- Fermento Químico em pó: 1g
- Creme de leite: 5g
- Sal: 1 pitada
- Óleo: 17g

**DECORAÇÃO**

- Creme de leite: 35g
- Nozes: 7g

Carboidratos: 6.70g  
Proteína: 9.29g  
Gordura: 64.26g  
Kcal: 641.17  
Proporção: 4.01

Relação

31



**Ingredientes** 3 und. pequenas

- Cetomix: 25g
- Iogurte integral sabor Baunilha (marca usada: La Sereníssima): 15g
- Ovo: 20g
- Adoçante: 1 gota
- Noz: 15g
- Fermento Químico em pó: 1g
- Creme de leite: 5g
- Sal: 1 pitada
- Óleo: 10g

Carboidratos: 5.13g  
Proteína: 7.26g  
Gordura: 37.29g  
Kcal: 384.21  
Proporção: 3.01

Relação

21



**Ingredientes** 3 und. pequenas

- Cetomix: 26g
- Iogurte integral sabor Baunilha (marca usada: La Sereníssima): 15g
- Ovo: 20g
- Adoçante: 1 gota
- Noz: 11g
- Fermento Químico em pó: 4g
- Creme de leite: 5g
- Sal: 1 pitada

Carboidratos: 5.90g  
Proteína: 6.73g  
Gordura: 25.20g  
Kcal: 276.34  
Proporção: 1.99

## Preparo:

1. Bata o ovo com o adoçante e a pitada de sal.
2. Misture o iogurte, o óleo (se aplicável de acordo com a proporção selecionada) e o creme de leite.
3. Em outro recipiente, misture o Cetomix, as nozes picadas e o fermento químico em pó.
4. Adicione à mistura de ovos, a mistura de iogurte e depois o Cetomix.
5. Coloque a mistura em uma forma untada e enfarinhada (com Cetomix) ou use uma forma de silicone.
6. Asse em temperatura média por 20/30 minutos.
7. Deixe esfriar e desenforme.
8. Decore com o creme de leite e as nozes (apenas no caso da proporção: 4:1)

# Pão Doce

Relação

41



**Ingredientes** 2 und. de 150g

- Cetomix: 100g
- Amêndoas: 2g
- Nozes: 4g
- Ovo: 24g
- Fermento Químico em pó: 5g
- Creme de leite: 10g
- Manteiga: 20g

Carboidratos: 7.48g  
Proteína: 12.22g  
Gordura: 78.95g  
Kcal: 785.38  
Proporção: 4.00

Relação

31



**Ingredientes** 2 und. de 140g

- Cetomix: 100g
- Amêndoas: 6g
- Nozes: 3g
- Ovo: 25g
- Fermento Químico em pó: 5g
- Creme de leite: 3g

Carboidratos: 7.53g  
Proteína: 12.79g  
Gordura: 61.05g  
Kcal: 626.81  
Proporção: 3.00

Relação

21



**Ingredientes** 2 und. de 140g

- Cetomix: 90g
- Amêndoas: 15g
- Nozes: 2g
- Ovo: 25g
- Fermento Químico em pó: 7g
- Farinha de Trigo: 9g

Carboidratos: 14.44g  
Proteína: 14.62g  
Gordura: 58.89g  
Kcal: 642,70  
Proporção: 2.02

## Preparo:

1. Misture o Cetomix, o fermento e a farinha de trigo (no caso da proporção 2:1).
2. Adicione a manteiga, o ovo batido e o creme de leite - Misture até ficar homogêneo (a manteiga e o creme de leite só são incorporados se estiverem incluídos nos ingredientes).
3. Adicione as nozes e as amêndoas picadas e amasse novamente.
4. Coloque em formas de pão doce individuais e leve ao forno médio por 20 minutos.

**DICA:** Espere esfriar para desenformar ou cortar

Importado e Distribuído por:  
**CMW Saúde & Tecnologia Imp. e Exp. Ltda.**  
Rua Simões Pinto, 65 - Pq. Jabaquara  
CEP 04.356-100 - São Paulo-SP  
Fone (11) 5033-9393

Diagramado por: Guatá Estúdio - Fevereiro/2023

