



# 21

receitas  
que  
emagrecem

Receitas exclusivas  
para um corpo leve



Mariane Oliveira

- **Aviso Legal e Direitos Autorais**

**Este conteúdo foi idealizado e desenvolvido pela autora Mariane Oliveira e encontra-se protegido pelas leis de direitos autorais. É expressamente proibida a cópia, reprodução, distribuição, venda ou qualquer forma de comercialização deste material sem autorização prévia e por escrito da autora. Todas as informações, métodos, exemplos e orientações aqui apresentados são fruto de sua mentoria, com apoio de inteligência artificial apenas para revisão e melhoria textual, por meio da plataforma de sites WebNode. Ao acessar este conteúdo, você declara estar ciente de que qualquer uso indevido poderá resultar em medidas legais cabíveis, preservando a integridade e originalidade do trabalho da autora.**

**As imagens de fotos foram selecionadas na plataforma de design gráfico [Canva.com](https://www.canva.com), apenas para fins ilustrativos. As pessoas mostradas nas imagens não são modelos. Este livro não promete um emagrecimento milagroso ou cura de quaisquer doenças, procure sempre a ajuda de um médico especialista.**

**Bem-vindo(a) ao eBook "Receitas que Emagrecem", criado para ajudar você a perder peso de forma saudável, saborosa e sustentável. Aqui, reunimos pratos simples, acessíveis e equilibrados, pensados para o dia a dia de quem quer enxugar medidas sem abrir mão do prazer de comer bem. Ao longo das próximas páginas, você encontrará receitas com ingredientes naturais, combinações inteligentes e orientações práticas para montar refeições completas.**

# 1. Omelete de claras com espinafre



**Ingredientes: 3 claras, 1 ovo inteiro, 1 xícara de espinafre picado, 1 colher (chá) de azeite, sal e pimenta a gosto.**

**Como fazer: Bata as claras com o ovo, tempere com sal e pimenta. Aqueça o azeite em frigideira antiaderente, refogue rapidamente o espinafre e despeje os ovos batidos. Cozinhe em fogo baixo até firmar, dobrando ao meio para servir.**



# 2. Iogurte com frutas e chia



**Ingredientes: 1 pote de iogurte natural sem açúcar, 1/2 maçã picada, 3 morangos fatiados, 1 colher (sopa) de chia, canela a gosto.**

**Como fazer: Em um bowl, coloque o iogurte, misture a chia e a canela. Finalize com as frutas por cima. Deixe alguns minutos na geladeira para a chia hidratar e ganhar cremosidade.**



# 3. Salada de grão-de-bico mediterrânea



**Ingredientes:** 1 xícara de grão-de-bico cozido, 1/2 pepino em cubos, 1/2 tomate em cubos, 1/4 de cebola roxa fatiada, suco de 1/2 limão, 1 colher (chá) de azeite, sal, pimenta e salsinha.

**Como fazer:** Misture todos os ingredientes em uma tigela, regue com o limão e o azeite, tempere e sirva gelado como refeição leve ou acompanhamento.



# 4. Frango grelhado com legumes



**Ingredientes: 1 filé de peito de frango, 1/2 abobrinha em rodela, 1/2 cenoura em tiras, 1 colher (chá) de azeite, alho, sal, pimenta e ervas secas.**

**Como fazer: Tempere o frango com alho, sal, pimenta e ervas. Grelhe em frigideira antiaderente com metade do azeite. Na mesma frigideira, salteie os legumes com o restante do azeite até ficarem macios, mantendo crocância.**



# 5. Sopa detox de legumes



**Ingredientes: 1 cenoura, 1 abobrinha, 1 pedaço pequeno de abóbora, 1 talo de salsaão, 1/2 cebola, 1 dente de alho, 1 colher (chá) de azeite, sal e cheiro-verde.**  
**Como fazer: Refogue cebola e alho no azeite, acrescente os legumes picados e cubra com água. Cozinhe até amaciarem, bata no liquidificador ou mixer, ajuste o sal e finalize com cheiro-verde.**

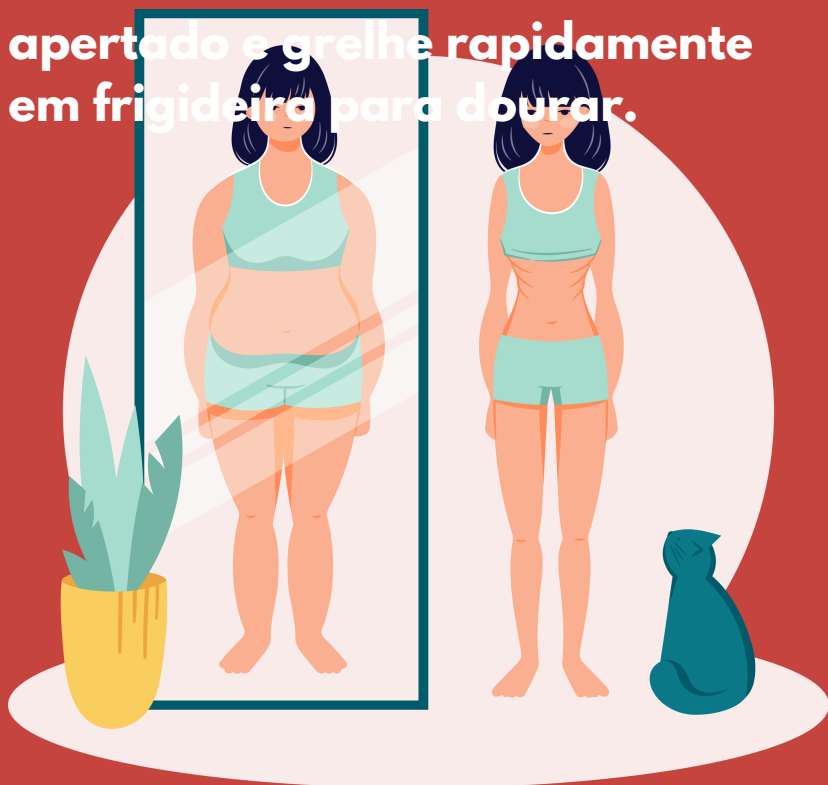


# 6. Wrap integral de frango desfiado



**Ingredientes: 1 tortilha integral, 3 colheres (sopa) de frango desfiado, folhas de alface, 2 rodela de tomate, 1 colher (sopa) de iogurte natural, sal, limão e pimenta.**

**Como fazer: Misture o frango com o iogurte, limão, sal e pimenta. Recheie a tortilha com o frango, alface e tomate. Enrole bem apertado e grelhe rapidamente em frigideira para dourar.**



# 7. Abobrinha recheada com carne magra



**Ingredientes: 1 abobrinha média, 3 colheres (sopa) de carne moída magra, 1 colher (chá) de azeite, alho, cebola, sal, pimenta e cheiro-verde.**

**Como fazer: Corte a abobrinha ao meio no sentido do comprimento e retire parte da polpa. Refogue a carne com azeite, alho, cebola e temperos. Recheie as metades de abobrinha, coloque em assadeira e leve ao forno médio por cerca de 20 minutos.**



# 8. Bowl de quinoa com legumes



**Ingredientes:** 1/2 xícara de quinoa cozida, 1/4 de xícara de brócolis cozido, 1/4 de xícara de cenoura em cubos, 1 colher (chá) de azeite, suco de limão, sal e pimenta.

**Como fazer:** Em um bowl, coloque a quinoa como base e distribua os legumes por cima. Tempere com azeite, limão, sal e pimenta, misturando levemente antes de consumir.



# 9. Panqueca fit de banana e aveia



**Ingredientes: 1 banana madura amassada, 1 ovo, 2 colheres (sopa) de aveia em flocos, canela a gosto.**

**Como fazer: Misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea. Despeje pequenas porções em frigideira antiaderente levemente untada e doure dos dois lados. Sirva pura ou com um fio de mel.**



# 10. Salada verde com atum



**Ingredientes: folhas de alface e rúcula, 3 colheres (sopa) de atum em água escorrido, 5 tomates-cereja, 1 colher (chá) de azeite, suco de limão, sal e orégano.**

**Como fazer: Monte a salada com as folhas, o atum e os tomates cortados ao meio. Tempere com azeite, limão, sal e orégano na hora de servir.**



# 11. Arroz integral com legumes salteados



**Ingredientes:** 1/2 xícara de arroz integral cozido, 1/4 de xícara de ervilha, 1/4 de xícara de milho, 1/4 de xícara de cenoura em cubos, 1 colher (chá) de azeite, alho, sal e salsinha.

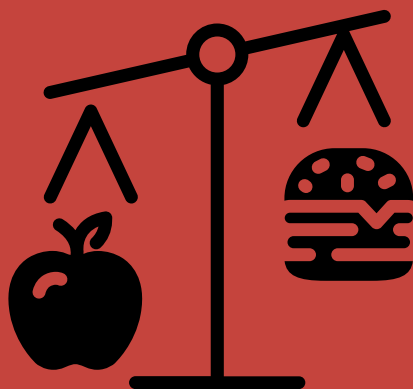
**Como fazer:** Em frigideira, aqueça o azeite, refogue o alho e acrescente os legumes. Junte o arroz integral já cozido, misture bem, ajuste o sal e finalize com salsinha picada.



# 12. Peixe assado com limão e ervas



**Ingredientes: 1 filé de peixe magro (tilápia ou outro), suco de 1/2 limão, 1 colher (chá) de azeite, alho, sal, pimenta e ervas finas. Como fazer: Tempere o peixe com limão, alho, sal, pimenta e ervas. Regue com azeite, coloque em assadeira e leve ao forno médio por cerca de 20 minutos ou até assar por completo.**



# 13. Macarrão integral com molho de tomate leve



**Ingredientes: 1 xícara de macarrão integral cozido, 1/2 xícara de molho de tomate caseiro, 1 dente de alho, 1 colher (chá) de azeite, sal, pimenta e manjericão.**

**Como fazer: Refogue o alho no azeite, acrescente o molho de tomate, tempere e deixe apurar.**

**Misture o macarrão cozido ao molho e finalize com folhas de manjericão fresco.**

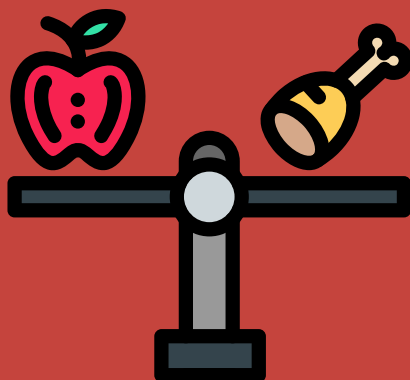


# 14. Tofu grelhado com legumes



**Ingredientes:** 3 fatias de tofu firme, 1/2 xícara de mix de legumes (brócolis, cenoura, pimentão), 1 colher (chá) de azeite, shoyu com baixo teor de sódio, alho e gengibre ralado.

**Como fazer:** Marine o tofu em um pouco de shoyu, alho e gengibre. Grelhe em frigideira antiaderente. Na mesma frigideira, salteie os legumes com azeite e um fio de shoyu. Sirva tudo junto.



# 15. Smoothie verde para o café da manhã



**Ingredientes: 1 fatia de abacaxi, 1 folha de couve, 1/2 maçã, 200 ml de água ou água de coco, gelo a gosto.**

**Como fazer: Bata tudo no liquidificador até ficar homogêneo. Se quiser mais doce, acrescente um pequeno pedaço de banana. Beba logo após o preparo.**



# 16. Salada de lentilha com legumes



**Ingredientes:** 1 xícara de lentilha cozida, 1/2 cenoura ralada, 1/2 tomate picado, 1 colher (chá) de azeite, suco de limão, sal, pimenta e cheiro-verde.

**Como fazer:** Misture todos os ingredientes em uma tigela, tempere com azeite, limão e especiarias. Sirva em temperatura ambiente ou levemente gelada.



# 17. Berinjela ao forno com tomate e queijo magro



**Ingredientes: 4 rodelas de berinjela, 4 rodelas de tomate, 2 colheres (sopa) de queijo branco magro ralado ou em cubinhos, 1 colher (chá) de azeite, sal, pimenta e orégano.**

**Como fazer: Disponha as rodelas de berinjela em assadeira, coloque o tomate por cima, tempere, regue com azeite e finalize com o queijo. Asse em forno médio até dourar.**



# 18. Tabule de quinoa



**Ingredientes:** 1/2 xícara de quinoa cozida, 1/2 tomate em cubos, 1/4 de cebola picada, salsinha e hortelã, suco de 1/2 limão, 1 colher (chá) de azeite, sal e pimenta.

**Como fazer:** Misture todos os ingredientes em uma tigela, ajuste os temperos e deixe na geladeira por pelo menos 30 minutos para pegar sabor.



# 19. Chips de batata-doce assada



**Ingredientes: 1 batata-doce média em rodelas finas, 1 colher (chá) de azeite, sal, páprica doce ou picante.**

**Como fazer: Misture as rodelas com azeite e temperos. Distribua em assadeira, sem sobrepor, e asse em forno médio-alto, virando na metade do tempo, até ficarem douradas e crocantes.**



# 20. Muffin de ovo com legumes



**Ingredientes: 2 ovos, 2 colheres (sopa) de legumes picados (pimentão, cenoura, espinafre), sal, pimenta e ervas.**

**Como fazer: Bata os ovos, misture os legumes e tempere. Distribua em forminhas de muffin untadas e leve ao forno médio até firmar. Ótimo para lanches rápidos.**



# 21. Salada de frutas cítricas com hortelã



**Ingredientes: gomos de laranja, tangerina e pedaços de abacaxi, folhas de hortelã picadas, suco de 1/2 limão, 1 colher (chá) de chia (opcional).**

**Como fazer: Misture as frutas em uma tigela, regue com o limão, salpique hortelã e chia. Sirva bem gelado como sobremesa leve e refrescante.**



# Clique e Compre Ebooks

Talvez você goste deste  
livro

Saiba mais

