

Estilo Fitness



Todos os direitos reservados:

A Câmara Brasileira do Livro certifica que a obra intelectual descrita abaixo, encontra-se registrada nos termos e normas legais da Lei nº 9.610/1998 dos Direitos Autorais do Brasil. Conforme determinação legal, a obra aqui registrada não pode ser plagiada, utilizada, reproduzida ou divulgada sem a autorização de seu(s) autor(es).

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

Apresentação

Descubra o mundo saudável e delicioso das receitas fitness aqui! Este guia completo foi criado para aqueles que desejam manter uma alimentação equilibrada sem abrir mão do sabor. Com uma variedade de receitas fáceis de preparar, você encontrará opções para todos os momentos do dia, desde cafés da manhã energéticos até jantares leves e nutritivos.

Transforme seu estilo de vida e surpreenda-se com as possibilidades que as refeições saudáveis oferecem. O eBook é ideal para todos que buscam se alimentar melhor e ter mais disposição, sem complicações na cozinha.

O que são receitas fitness?

Receitas fitness são preparações culinárias que priorizam ingredientes saudáveis, com baixo teor calórico e ricos em nutrientes. Essas receitas têm como objetivo ajudar na manutenção de uma dieta equilibrada, ideal para quem busca emagrecimento, aumento de energia ou simplesmente uma alimentação mais saudável. Normalmente, as receitas fitness utilizam alimentos integrais, proteínas magras, frutas e vegetais, evitando açúcares refinados e gorduras saturadas.





Cardápio Fitness para 7 dias

O cardápio fitness de 7 dias foi desenvolvido para aqueles que buscam emagrecer de forma saudável, mantendo uma alimentação equilibrada e nutritiva. Neste plano, você encontrará uma variedade de refeições que combinam proteínas magras, carboidratos complexos e uma abundância de frutas e vegetais. Com receitas simples e deliciosas, você poderá desfrutar de cada refeição enquanto avança em direção aos seus objetivos de saúde e bem-estar. Prepare-se para experimentar uma nova forma de se alimentar!

Dia 1

Café da Manhã: Omelete de claras com espinafre e queijo magro. Acompanhado de uma fatia de pão integral.

Almoço: Peito de frango grelhado com brócolis e quinoa.

Lanche: Salada de frutas com mel.

Jantar: Salada de atum com grão-de-bico e legumes variados.

Dia 2

Café da Manhã: Smoothie de banana com aveia e leite de amêndoas.

Almoço: Salada de frango com abacate e cebola roxa.

Lanche: Barrinha de castanha de caju.

Jantar: Sopa de legumes e lentilhas, acompanhada de uma fatia de pão integral.

Dia 3

Café da Manhã: Iogurte natural com frutas vermelhas e granola.

Almoço: Salmão grelhado com espinafre refogado e arroz integral.

Lanche: Mix de nuts.

Jantar: Wrap integral de peito de peru com alface, tomate e cenoura ralada.



Dia 4

Café da manhã: Ovos mexidos com tomate.

Almoço: Salada de quinoa com legumes grelhados.

Lanche: Iogurte natural com frutas.

Jantar: Filé de frango grelhado com brócolis.

Dia 5

Café da manhã: Vitamina de água de coco com melão.

Almoço: Peixe assado com batata-doce.

Lanche: Pipoca salgada sem óleo.

Jantar: Sopa de lentilha com cenoura.

Dia 6

Café da manhã: Aveia com frutas frescas e mel.

Almoço: Salada de pepino com legumes, kiwi e peito de frango

Lanche: Granola com leite de amêndoas.

Jantar: Salmão grelhado com brócolis no vapor e batata-doce assada.

Dia 7

Café da manhã: Iogurte natural com granola e frutas.

Almoço: Wrap de peito de peru com espinafre e abacate.

Lanche: Mix de nuts.

Jantar: Frango ao curry com arroz integral e legumes.

Receitas para o café da manhã:

Começar o dia com um café da manhã fitness traz diversos benefícios para a saúde e o bem-estar. Um café da manhã nutritivo pode ajudar a aumentar a energia, melhorar a concentração e até mesmo auxiliar na perda de peso. Alimentos ricos em proteínas, fibras e gorduras saudáveis podem manter a saciedade por mais tempo, evitando lanches desnecessários ao longo do dia. Além disso, essa refeição é uma ótima oportunidade para incluir frutas, vegetais e grãos integrais, proporcionando as vitaminas e minerais necessários para um bom início de dia. Portanto, investir em um café da manhã balanceado é essencial para quem busca uma rotina saudável.

Vamos às receitas?



Chocolate quente fit

Para preparar um delicioso chocolate quente saudável, você vai precisar dos seguintes ingredientes: 2 xícaras de leite vegetal (como leite de amêndoa ou aveia), 2 colheres de sopa de cacau em pó sem açúcar, 1 a 2 colheres de sopa de adoçante natural (como mel ou xylitol), e uma pitada de canela para dar um toque especial. Se desejar, adicione uma colher de sopa de amido de milho para um chocolate mais cremoso.

Para fazer, em uma panela, aqueça o leite vegetal em fogo médio. Quando estiver quente, adicione o cacau em pó e o adoçante, mexendo bem para que tudo se dissolva. Se estiver usando amido de milho, dissolva-o previamente em um pouco de leite frio e depois adicione à mistura. Continue mexendo até que o chocolate quente comece a borbulhar e engrosse. Sirva em canecas e aproveite!



Granola fit

Ingredientes: 2 xícaras de aveia em flocos, 1 xícara de nozes ou castanhas picadas, 1/2 xícara de mel ou xarope de bordo, 1/2 xícara de frutas secas (como passas ou cranberries), 1 colher de chá de canela em pó, uma pitada de sal.

Para preparar a granola, siga estes passos simples:

1. Pré-aqueça o forno a 170°C.
2. Em uma tigela grande, misture todos os ingredientes até que estejam bem combinados.
3. Espalhe a mistura em uma assadeira forrada com papel manteiga.
4. Asse por cerca de 20 minutos, mexendo a cada 10 minutos para garantir que a granola asse de maneira uniforme.
5. Deixe esfriar completamente antes de armazenar em um recipiente hermético.



Ovos mexidos com tomate

Os ovos mexidos com tomate são uma deliciosa e nutritiva opção para o café da manhã ou um lanche leve. Essa receita simples combina a suavidade dos ovos com o frescor e o sabor do tomate, criando um prato que agrada a todos. Você pode temperar a gosto, adicionando ervas ou especiarias que preferir. É uma refeição rápida, fácil de preparar e perfeita para começar o dia com energia!

Prepare uma deliciosa receita de ovos mexidos com tomate e surpreenda sua família com this dish saboroso. Os ingredientes são simples e você pode facilmente adaptá-los para atender ao seu gosto pessoal. Sirva com uma fatia de pão fresco ou acompanhe com uma salada para um almoço leve.



Pão caseiro sem farinha

Fazer pão caseiro sem farinha é uma ótima alternativa para quem deseja uma opção de alimentação mais saudável. Para essa receita, você irá precisar de ingredientes simples e fáceis de encontrar. Comece reunindo os seguintes ingredientes: 3 bananas maduras, 4 ovos, 100g de aveia em flocos finos, 1 colher de sopa de fermento em pó, e uma pitada de sal. Misture tudo em um bowl até formar uma massa homogênea.

Despeje a massa em uma forma untada e leve ao forno preaquecido a 180 graus por aproximadamente 30 minutos. Você saberá que o pão está pronto quando estiver dourado e um palito inserido no centro sair limpo. Após retirar do forno, deixe esfriar um pouco antes de fatiar. Você pode servir com manteiga ou recheios de sua preferência.

Pão integral de liquidificador

ingredientes:

- **2 xícaras de farinha de trigo integral**
- **1/2 xícara de farinha de aveia**
- **1 colher de sopa de fermento biológico seco**
- **1 colher de sopa de açúcar mascavo**
- **1 colher de chá de sal**
- **1/4 de xícara de óleo vegetal**
- **1 e 1/2 xícaras de água morna**
- **Opcional: sementes de girassol ou linhaça para decorar.**

No liquidificador, adicione a água morna, o óleo, o açúcar e o sal. Em seguida, acrescente as farinhas e o fermento. Bata tudo até obter uma massa homogênea. Despeje a mistura em uma forma untada e polvilhada com farinha. Deixe a massa crescer por aproximadamente 30 minutos. Pré-aqueça o forno a 180°C e asse por cerca de 40 minutos ou até que o pão esteja dourado. Após assar, deixe esfriar para fatiar e servir. Bom apetite!



Panqueca fit com cacau

ingredientes: 1 xícara de farinha de aveia, 2 colheres de sopa de cacau em pó, 1 banana madura, 1 xícara de leite (pode ser leite vegetal), 1 ovo, 1 colher de chá de fermento em pó, uma pitada de sal.

Para preparar suas panquecas, comece amassando a banana em uma tigela. Adicione o ovo e o leite, misturando até obter uma massa homogênea. Em seguida, adicione a farinha de aveia, o cacau, o fermento e o sal, misturando bem. Aqueça uma frigideira antiaderente, coloque uma pequena porção da massa e cozinhe por cerca de 2 minutos de cada lado. Sirva com frutas frescas ou mel.



Patê de grão-de-bico

Ingredientes: 1 xícara de grão-de-bico cozido, 2 colheres de sopa de tahine, suco de 1 limão, 1 dente de alho, sal e pimenta a gosto, azeite de oliva a gosto.

- No liquidificador, adicione o grão-de-bico, tahine, suco de limão e alho.
- Bata até obter uma mistura homogênea.
- Se a mistura estiver muito espessa, adicione um pouco de água ou azeite para ajustar a consistência.
- Tempere com sal e pimenta a gosto.
- Sirva com pão integral ou vegetais frescos.

Este patê é não só delicioso, mas também cheio de proteína e nutrientes!



Sanduiche natural

Para preparar um delicioso sanduíche natural, você vai precisar dos seguintes ingredientes: **pão integral, peito de peru, queijo branco, alface, tomate, e maionese** ou outro molho de sua preferência. Além disso, você pode adicionar opções como cenoura ralada e avos de abacate para um sabor extra.

Para montar o sanduíche, comece cortando o pão integral ao meio. Espalhe uma camada de maionese em uma das metades, adicione as fatias de peito de peru e queijo branco. Em seguida, coloque as folhas de alface e as rodelas de tomate. Feche o sanduíche com a outra metade do pão e pressione levemente. Para uma apresentação bonita, corte o sanduíche em diagonais e sirva com uma saladinha ao lado!



Smoothie de banana com aveia e leite de amêndoas

ingredientes: 1 banana madura, 1/2 xícara de aveia, 1 xícara de leite de amêndoas, uma colher de sopa de mel (opcional) e gelo a gosto.

Primeiro, coloque a banana, a aveia e o leite de amêndoas no liquidificador. Bata tudo até obter uma mistura homogênea. Se a textura ficar muito grossa, adicione um pouco mais de leite de amêndoas. Para adoçar, adicione o mel e bata novamente. Por fim, incorpore gelo a gosto e sirva em um copo alto. Aproveite seu smoothie saudável!



Suco verde

Ingredientes: 1 maçã verde, 1/2 pepino, 1 punhado de espinafre, 1/2 limão (suco), 1 kiwi, 1 pedaço pequeno de gengibre, água ou água de coco a gosto.

O modo de fazer o suco verde é bem simples. Primeiro, lave bem todos os ingredientes, especialmente as folhas de espinafre. Em seguida, corte a maçã e o pepino em pedaços menores.

No liquidificador, coloque todos os ingredientes e adicione água ou água de coco até cobrir. Bata tudo até obter uma mistura homogênea. Coe, se preferir, e sirva gelado!

Vitamina de melão com água de coco

A vitamina de água de coco com melão é uma opção refrescante e nutritiva, ideal para os dias quentes. Para prepará-la, você precisará de 1 xícara de água de coco, 1 fatia de melão, 1 banana, e gelo a gosto. Basta bater todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura homogênea e serve imediatamente.

Dica: Deixe a banana no congelador para a vitamina ficar na consistência de leite.





Vitamina de goiaba

Para preparar uma deliciosa vitamina de goiaba, você vai precisar dos seguintes ingredientes:

- 2 goiabas maduras
- 1 banana
- 1 copo de leite (ou leite vegetal)
- 1 colher de sopa de mel ou açúcar (opcional)
- Gelo a gosto.

1. Comece cortando as goiabas e a banana em pedaços.
2. Coloque as frutas no liquidificador junto com o leite.
3. Adicione o mel ou açúcar, se desejar.
4. Bata tudo até ficar homogêneo.
5. Se preferir, adicione gelo e bata novamente.
6. Sirva em um copo e aproveite essa bebida refrescante!

Receitas para o almoço:

Um almoço fitness é uma excelente maneira de fornecer ao seu corpo a nutrição necessária para o dia a dia, mantendo-se saudável e em forma. Esses tipos de refeições são geralmente ricas em proteínas, fibras e nutrientes essenciais, que são fundamentais para o seu bem-estar geral.

Outra vantagem é a ajuda na manutenção da energia, permitindo que você se sinta satisfeito e concentrado durante suas atividades diárias. Com uma alimentação saudável e balanceada, você pode evitar picos de glicose e a sensação de cansaço.

Vamos às receitas?





Carne moída com quiabo

ingredientes: 500g de carne moída, 300g de quiabo, 1 cebola picada, 2 dentes de alho picados, 1 tomate picado, sal e pimenta a gosto, 1 colher de sopa de óleo.

Comece aquecendo o óleo em uma panela. Adicione a cebola e o alho, refogando até que fiquem dourados. Em seguida, acrescente a carne moída e cozinhe até que esteja bem dourada. Adicione o tomate picado e deixe cozinhar por alguns minutos. Incorpore o quiabo, tempere com sal e pimenta a gosto e cozinhe por mais 10 minutos, mexendo ocasionalmente. Sirva quente!



Caril de frango com couve-flor

Ingredientes: peito de frango, couve-flor, cebola, alho, gengibre, leite de coco, e especiarias como cúrcuma, cominho e coentro.

Comece cortando o peito de frango em cubos e marinando-o com os temperos. Em uma panela grande, refogue cebola, alho e gengibre até dourar. Adicione o frango e cozinhe até que esteja dourado. Em seguida, acrescente a couve-flor e misture bem. Despeje o leite de coco e deixe cozinhar até que a couve-flor esteja macia e o frango cozido. Sirva quente, acompanhado de salada.

Casule lighth

Para preparar a tradicional casule light, você vai precisar de:

250g de feijão branco

100g de carne de frango desfiada

1 cenoura picada

1 cebola grande picada

2 dentes de alho picados

1 colher de sopa de azeite

Temperos a gosto (sal, pimenta, ervas finas).

Para preparar a casule, comece cozinhando o feijão branco até ficar macio. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho. Adicione a cenoura e a carne de frango.

Misture tudo e adicione o feijão cozido. Deixe cozinhar por mais 10 minutos, ajustando os temperos a gosto. Sirva quente e aprecie essa delícia saudável!

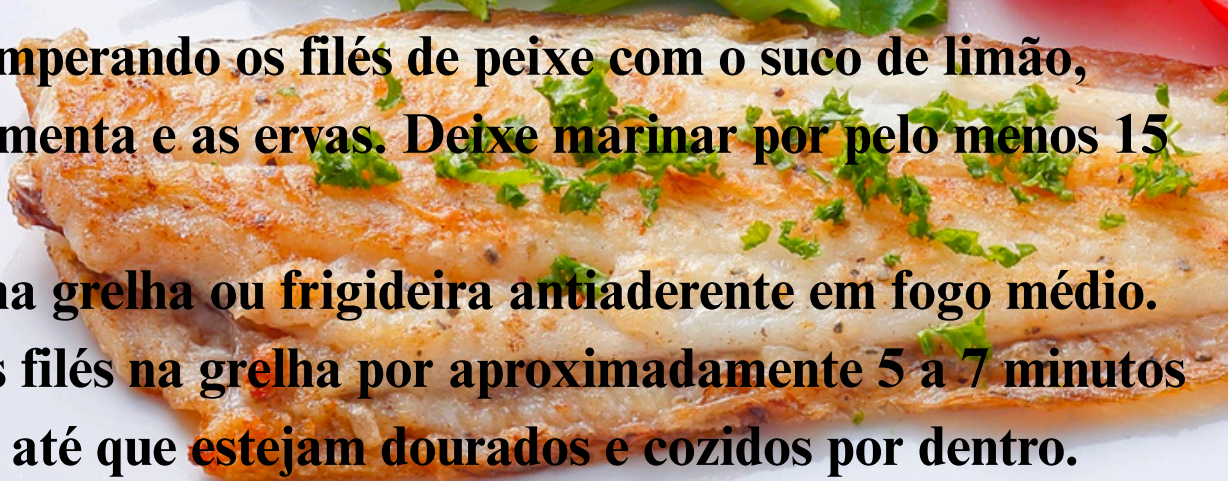


Filé de peixe grelhado

Para preparar um delicioso filé de peixe grelhado, você vai precisar dos seguintes ingredientes:

- 4 filés de peixe (pode ser tilápia, salmão, ou outro de sua preferência)
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Suco de 1 limão
- Sal e pimenta a gosto
- Ervas frescas (como salsinha ou dill) para tempero

1. Comece temperando os filés de peixe com o suco de limão, azeite, sal, pimenta e as ervas. Deixe marinar por pelo menos 15 minutos.
2. Aqueça uma grelha ou frigideira antiaderente em fogo médio.
3. Coloque os filés na grelha por aproximadamente 5 a 7 minutos de cada lado, até que estejam dourados e cozidos por dentro.
4. Sirva com acompanhamento de sua escolha, como salada ou arroz.





Lombo de porco com mostarda

Ingredientes: 1.5 kg de lombo de porco, 4 dentes de alho picados, 2 colheres de sopa de mostarda, 1 colher de sopa de mel, sal e pimenta a gosto, 2 colheres de sopa de azeite de oliva, ramos de alecrim fresco.

Preaqueça o forno a 180 graus. Tempere o lombo de porco com alho, mostarda, mel, sal e pimenta. Em uma frigideira, aqueça o azeite e sele o lombo por todos os lados até dourar. Transfira para uma assadeira, adicione os ramos de alecrim e leve ao forno. Asse por cerca de 1 hora ou até que a carne esteja cozida e suculenta. Deixe descansar antes de fatiar e sirva.



Kibe de forno fit

Ingredientes: 1 xícara de trigo para quibe, 2 xícaras de água, 500g de carne moída magra (ou opção vegetal), 1 cebola picada, 2 dentes de alho picados, 1 colher de sopa de azeite de oliva, 1 colher de chá de sal, pimenta-do-reino a gosto, hortelã picada a gosto.

1. Deixe o trigo de molho na água por cerca de 30 minutos.
2. Após o tempo de molho, escorra o trigo e misture com a carne moída, cebola, alho, sal, pimenta e hortelã.
3. Adicione azeite e mexa bem.
4. Coloque a mistura em uma forma untada, pressionando bem.
5. Asse em forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 30-40 minutos, até dourar.

Peixe assado com batata doce

Para preparar um delicioso peixe assado com batata doce, você vai precisar dos seguintes ingredientes:

- 1 kg de peixe (pode ser tilápia, robalo ou outro de sua preferência)
- 2 batatas doces médias, descascadas e cortadas em rodela
- 2 dentes de alho picados
- 1 cebola média, fatiada
- Suco de 1 limão
- Azeite de oliva a gosto
- Sal e pimenta a gosto
- Ervas frescas (como coentro ou salsa) para guarnição.

Comece pré-aquecendo o forno a 180°C. Em uma assadeira, coloque as rodela de batata doce como base. Tempere o peixe com o suco de limão, alho, sal, pimenta e azeite. Coloque o peixe sobre as batatas e cubra com a cebola fatiada e um fio de azeite. Asse por cerca de 30-40 minutos ou até que o peixe esteja cozido e as batatas macias. Sirva quente, decorado com ervas frescas.



Peito de frango com brócolis e quinoa

Ingredientes: peito de frango, brócolis frescos, quinoa, azeite de oliva, sal e pimenta a gosto. A combinação destes ingredientes não só oferece uma refeição rica em proteínas, mas também é cheia de fibras e nutrientes essenciais.

Para fazer este prato, comece cozinhando a quinoa de acordo com as instruções da embalagem. Enquanto isso, tempera o peito de frango com sal, pimenta e um pouco de azeite de oliva. Aqueça uma grelha em fogo médio-alto e cozinhe o frango por cerca de 6-7 minutos de cada lado, ou até que esteja completamente cozido. Nos últimos minutos de cozimento, adicione os brócolis à grelha, cozinhando até ficarem macios. Sirva o peito de frango fatiado sobre uma cama de quinoa com os brócolis ao lado.



Salada de frango com abacate

Ingredientes: 2 peitos de frango grelhados e desfiados, 1 abacate maduro, 1 xícara de tomate picado, 1/2 cebola roxa fatiada, 1/4 de xícara de coentro picado, suco de 1 limão, azeite de oliva a gosto, sal e pimenta a gosto.

Para montar a salada, comece misturando o frango desfiado, o abacate picado, o tomate, a cebola e o coentro em uma tigela grande. Em seguida, adicione o suco de limão e um fio de azeite de oliva. Tempere a gosto com sal e pimenta. Misture delicadamente para não desmanchar o abacate. Sirva fresca, e aproveite essa combinação saudável!



Salada de grão-de-bico

Ingredientes: 2 xícaras de grão-de-bico cozido, 1 tomate picado, 1/2 cebola roxa picada, 1/2 pimentão vermelho picado, 1/4 de xícara de salsinha fresca picada, suco de 1 limão, azeite de oliva a gosto, sal e pimenta a gosto.

Em uma tigela grande, misture o grão-de-bico cozido, o tomate, a cebola roxa, o pimentão e a salsinha. Em seguida, prepare o molho misturando o suco de limão, azeite, sal e pimenta. Regue a salada com o molho e misture bem. Sirva gelada ou em temperatura ambiente.



Salada de quinoa com legumes grelhados

Ingredientes: 1 xícara de quinoa, 2 xícaras de água, 1 abobrinha cortada em rodellas, 1 pimentão vermelho cortado em tiras, 1 cenoura cortada em cubos, azeite de oliva a gosto, sal e pimenta a gosto, salsa ou coentro picado para decorar.

Primeiro, enxágue a quinoa sob água corrente. Em seguida, coloque a quinoa e a água em uma panela e leve ao fogo médio até ferver. Reduza o fogo, tampe a panela e cozinhe por cerca de 15 minutos, ou até que a água tenha sido absorvida.

Enquanto isso, aqueça uma grelha ou frigideira e adicione um pouco de azeite. Grelhe os legumes até que estejam macios e levemente dourados. Uma vez que a quinoa e os legumes estiverem prontos, misture-os em uma tigela grande. Tempere com sal, pimenta e mais azeite, se desejar. Sirva a salada morna ou fria, decorada com salsa ou coentro picado.



Salmão grelhado com espinafre

Ingredientes: 2 filés de salmão, 300g de espinafre fresco, 2 dentes de alho picados, 1 colher de sopa de azeite de oliva, sal e pimenta a gosto.

1. Tempere os filés de salmão com sal e pimenta.
2. Aqueça o azeite em uma frigideira e adicione o alho picado. Cozinhe até começar a dourar.
3. Coloque o espinafre na frigideira e refogue até murchar. Reserve.
4. Na mesma frigideira, grelhe os filés de salmão por cerca de 4-5 minutos de cada lado, até que estejam cozidos a gosto.
5. Sirva o salmão sobre uma cama de espinafre refogado.



Salpicão fit

Ingredientes: Peito de frango cozido e desfiado, maçã verde cortada em cubos, cenoura ralada, ervilha, milho, iogurte natural, 1 ovo cozido, salsa e cebolinha a gosto.

Para preparar o salpicão, comece misturando todos os ingredientes em uma tigela grande. Adicione o peito de frango desfiado, a maçã, a cenoura, ervilha e milho. Em seguida, misture o iogurte natural para dar cremosidade e tempere com salsa e cebolinha, use o ovo para decorar. Sirva gelado para uma melhor experiência!



Torta fit de atum com salada

ingredientes: 2 xícaras de farinha de trigo, 1/2 xícara de manteiga, 3 ovos, 1 lata de atum em conserva, 1 cebola picada, 1 tomate picado, 1 xícara de queijo ralado, sal e pimenta a gosto.

Misture a farinha de trigo com a manteiga até formar uma farofa. Em seguida, adicione os ovos e misture bem até obter uma massa homogênea. Em uma tigela separada, misture o atum, a cebola, o tomate, o queijo, sal e pimenta.

Forre uma forma com a massa, coloque o recheio de atum e cubra com o restante da massa. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 40 minutos, ou até que a torta esteja dourada. Prepare uma salada fresca com alface e rúcula.

Refeições para o jantar:

O jantar fitness é essencial para manter um estilo de vida saudável e equilibrado. Não apenas promove a recuperação muscular após um dia cheio de atividades, mas também contribui para uma digestão adequada e controle de peso. Incluindo uma variedade de vegetais frescos, proteínas magras e grãos integrais, a refeição ajuda a equilibrar os nutrientes necessários para o corpo. Além disso, optar por refeições mais leves à noite pode melhorar a qualidade do sono, permitindo que o corpo se recupere de maneira eficiente.

Um jantar focado em opções saudáveis pode resultar em diversas melhorias no bem-estar geral. Reduzir o consumo de calorias à noite pode baixar os níveis de gordura corporal, enquanto uma refeição balanceada ajuda a manter a energia estável. Isso propicia um ciclo saudável de alimentação e exercício, onde o corpo é nutrido corretamente e preparado para o dia seguinte.

Vamos às receitas?



Ciabatta com pernil desfiado ligh

Ingredientes: 1 kg de pernil suprimido, 2 dentes de alho picados, 1 cebola média picada, 2 colheres de sopa de azeite, 1 colher de sopa de mostarda, 1 xícara de caldo de galinha caseiro, sal e pimenta a gosto, e ervas frescas como alecrim e tomilho. Esta receita é ideal para quem busca uma opção mais saudável, sem perder o sabor.

Primeiro, tempere o pernil com alho, cebola, azeite, mostarda, sal, pimenta e as ervas frescas. Deixe marinar por pelo menos 1 hora. Em uma panela de pressão, coloque o caldo de galinha e o pernil temperado. Cozinhe por cerca de 45 minutos após pegar pressão. Após o cozimento, desfie a carne com um garfo e sirva com pão de ciabatta.



Couve-flor gratinada

Ingredientes: 500g de peito de frango cozido e desfiado, 1 cebola picada, 2 dentes de alho picados, 1 lata de milho verde, 1/2 xícara de cream cheese light, 1/2 xícara de leite desnatado, sal e pimenta a gosto, salsinha picada a gosto.

Para fazer o fricassê, comece refogando a cebola e o alho em uma panela antiaderente. Em seguida, adicione o frango desfiado e o milho verde, misturando bem. Acrescente o cream cheese e o leite, mexendo até a mistura ficar homogênea. Tempere com sal, pimenta e salsinha. Cozinhe por mais alguns minutos, e sirva quente. Acompanha bem com arroz integral ou uma salada leve.



Frango ao curry com arroz integral

Ingredientes: 500g de peito de frango cortado em cubos, 2 colheres de sopa de curry em pó, 1 cebola picada, 2 dentes de alho picados, 1 lata de leite de coco, 2 colheres de sopa de óleo, sal e pimenta a gosto.

Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola até ficar transparente. Adicione o alho e o frango, cozinhando até que o frango fique dourado. Em seguida, adicione o curry e misture bem. Acrescente o leite de coco, sal e pimenta a gosto, deixando cozinhar por cerca de 15 minutos. Enquanto isso, cozinhe o arroz integral em água salgada até que fique macio. Sirva o frango ao curry sobre o arroz integral, decorando com ervas frescas, se desejar.



Filé de frango grelhado com brócolis

Ingredientes: 3 filés de peito de frango, 2 xícaras de brócolis, azeite de oliva, alho picado a gosto, sal e pimenta-do-reino a gosto, suco de limão.

Comece temperando os filés de frango com sal, pimenta e suco de limão. Aqueça uma frigideira com azeite e adicione os filés, grelhando-os por cerca de 7 minutos de cada lado ou até que estejam bem cozidos. Em outra panela, cozinhe os brócolis em água fervente por 3 a 5 minutos, até ficarem macios. Escorra e refogue com alho no azeite. Sirva o frango ao lado dos brócolis e desfrute!



Fricassê de frango fit

ingredientes: 500g de peito de frango cozido e desfiado, 1 cebola picada, 2 dentes de alho picados, 1 lata de milho verde, 1/2 xícara de cream cheese light, 1/2 xícara de leite desnatado, sal e pimenta a gosto, salsinha picada a gosto

Para fazer o fricassê, comece refogando a cebola e o alho em uma panela antiaderente. Em seguida, adicione o frango desfiado e o milho verde, misturando bem. Acrescente o cream cheese e o leite, mexendo até a mistura ficar homogênea. Tempere com sal, pimenta e salsinha. Cozinhe por mais alguns minutos, e sirva quente. Acompanha bem com arroz integral ou uma salada leve.

Macarrão com peito de frango e brócolis

Ingredientes:

- 300g de macarrão (penne ou parafuso)
- 200g de peito de frango cortado em cubos
- 300g de brócolis
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 dentes de alho picados
- Sal e pimenta a gosto
- Queijo parmesão ralado a gosto.

1. Coletar todos os ingredientes.
2. Cozinhe o macarrão conforme as instruções da embalagem e reserve.
3. Em uma panela, aqueça o azeite e adicione o alho picado. Refogue até dourar.
4. Adicione o peito de frango e cozinhe até que esteja bem dourado. Tempere com sal e pimenta.
5. Junte os brócolis e um pouco de água, cozinhando até que estejam macios.
6. Incorpore o macarrão à mistura de frango e brócolis, mexendo bem.
7. Finalize com queijo parmesão ralado e sirva quente.

Salada de abacate

Ingredientes: 2 abacates maduros, 1 tomate cortado em cubos, 1/2 cebola roxa em fatias finas, 1/2 pepino cortado em cubos, suco de 1 limão, sal e pimenta a gosto.

Para fazer a salada de abacate, siga estas etapas:

1. Corte os abacates ao meio, retire o caroço e corte a polpa em cubos.
2. Em uma tigela, misture os cubos de abacate, tomate, cebola e pepino.
3. Adicione o suco de limão, sal e pimenta a gosto. Misture delicadamente para não desmanchar o abacate.
4. Sirva imediatamente ou leve à geladeira por até 30 minutos antes de servir para um sabor mais fresco.





Salada de atum com grão-de-bico

ingredientes: 1 lata de atum em conserva, 1 xícara de grão de bico cozido, 1 tomate cortado em cubos, 1/2 cebola roxa picada, 1/4 de xícara de azeitonas verdes ou pretas, suco de 1 limão, azeite a gosto, sal e pimenta a gosto.

Para fazer a salada, comece escorrendo o atum da lata e colocando-o em uma tigela grande. Em seguida, adicione o grão de bico cozido, o tomate, a cebola e as azeitonas. Misture tudo delicadamente. Em uma pequena tigela, misture o suco de limão, o azeite, o sal e a pimenta para criar um molho. Despeje este molho sobre a salada e misture novamente. Sirva fresca e aprecie este prato saudável e delicioso!



Salada de macarrão fit

Ingredientes: 200g de macarrão integral, 1 cenoura ralada, 1/2 pimentão vermelho picado, 1/2 xícara de ervilhas frescas. 1/4 de cebola roxa picada, 2 colheres de sopa de azeite de oliva, suco de 1 limão, sal e pimenta a gosto.

1. Cozinhe o macarrão integral em água salgada até ficar al dente, escorra e deixe esfriar.
2. Em uma tigela grande, misture o macarrão cozido, cenoura, pimentão, ervilhas e cebola.
3. Em uma tigela separada, misture o azeite, suco de limão, sal e pimenta. Despeje sobre a salada e misture bem.
4. Sirva frio e aproveite sua leve e saborosa salada de macarrão!



Sopa de abóbora com couve-flor

Ingredientes: 500g de abóbora, descascada e cortada em cubos, 300g de couve-flor, cortada em floretes, 1 cebola média, picada, 2 dentes de alho, picados, 1 litro de caldo de legumes, azeite a gosto, sal e pimenta a gosto, um punhado de salsinha picada para decorar.

Comece aquecendo um pouco de azeite em uma panela grande. Adicione a cebola e o alho, refogando até que fiquem transparente. Em seguida, acrescente a abóbora e a couve-flor, refogando por mais alguns minutos. Adicione o caldo de legumes e deixe cozinhar até que os vegetais estejam macios. Após isso, use um liquidificador para bater a sopa até obter uma consistência cremosa. Por fim, tempere com sal, pimenta e decore com salsinha antes de servir quente.



Sopa de legumes com lentilha

ingredientes: 1 xícara de lentilhas, 1 cenoura picada, 1 batata picada, 1 cebola picada, 2 dentes de alho picados, 1 litro de caldo de legumes, sal e pimenta a gosto, salsinha picada para decorar.

Em uma panela grande, refogue a cebola e o alho até que fiquem dourados. Adicione a cenoura e a batata, cozinhando por alguns minutos. Em seguida, acrescente as lentilhas e o caldo de legumes. Deixe cozinhar em fogo baixo até que as lentilhas e os legumes estejam macios. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva quente, decorando com salsinha picada.

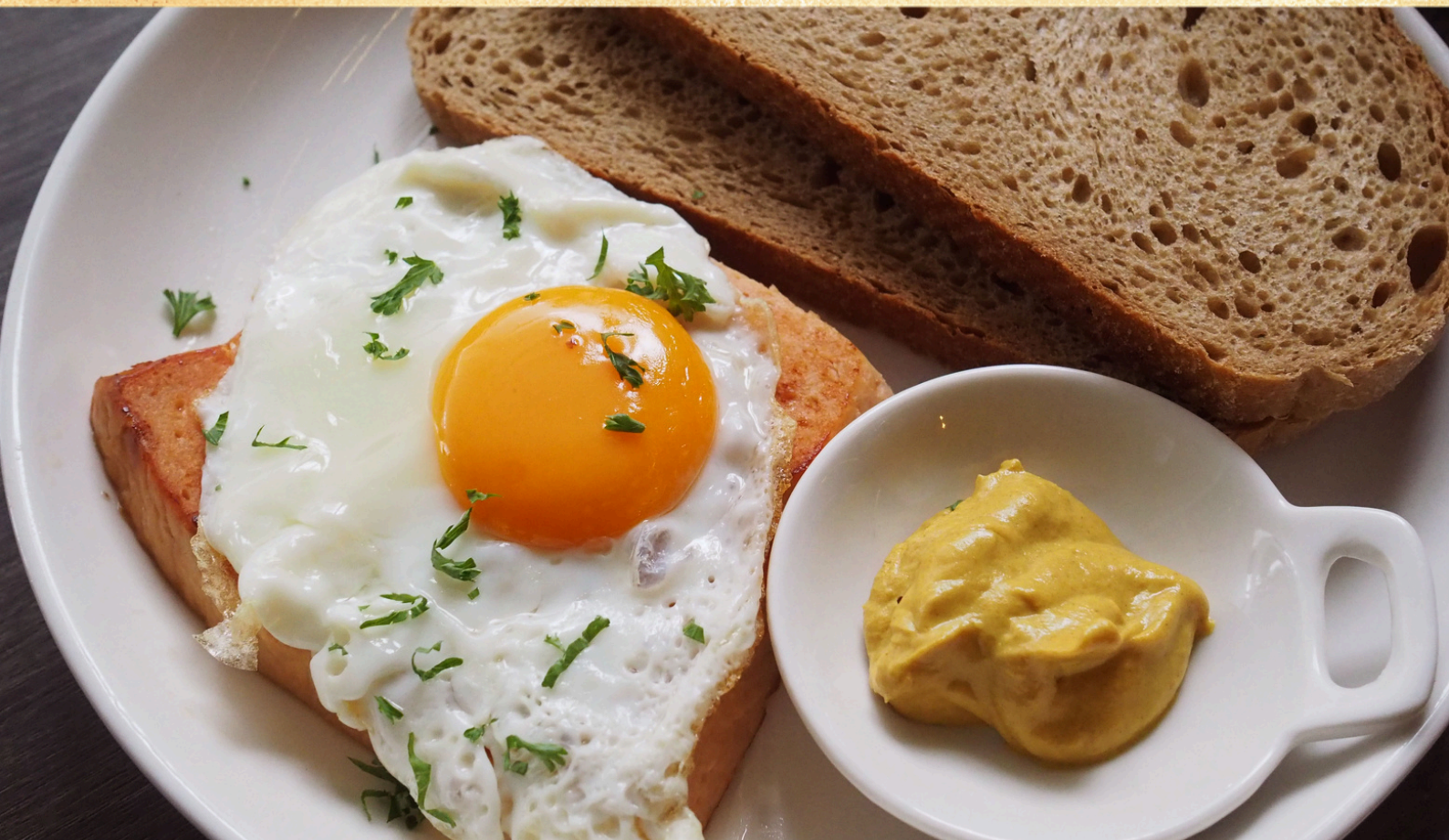


Sopa de feijão com cenoura

Ingredientes: 1 xícara de feijão cozido, 2 cenouras cortadas em cubos, 1 cebola picada, 2 dentes de alho picados, 1 litro de caldo de legumes, sal e pimenta a gosto, 1 colher de sopa de azeite.

Para preparar a sopa, siga estes passos:

1. Aqueça o azeite em uma panela e refogue a cebola e o alho até ficarem dourados.
2. Adicione as cenouras e refogue por mais alguns minutos.
3. Coloque o feijão cozido e o caldo de legumes na panela.
4. Deixe cozinhar por cerca de 20 minutos até que as cenouras estejam macias.
5. Tempere com sal e pimenta a gosto e sirva quente.



Torradinhas lighth

Ingredientes: Pão integral, azeite de oliva, alho em pó ou fresco, sal e pimenta a gosto, ervas finas (opcional).

Comece cortando o pão integral em fatias finas. Depois, em uma tigela, misture o azeite de oliva com o alho, sal e pimenta. Pincele essa mistura nas fatias de pão.

Pré-aqueça o forno a 180°C e coloque as fatias em uma assadeira. Asse por cerca de 10-15 minutos ou até que fiquem crocantes e douradas. Se desejar, adicione ervas finas antes de assar. Sirva suas torradinhas light com patês ou como acompanhamento de pratos saudáveis!

Wrap integral

Para preparar um delicioso wrap integral, você precisará dos seguintes ingredientes: tortilhas integrais, frango grelhado ou tofu, vegetais frescos como alface, tomate e cenoura, além de molhos de sua preferência, como mostarda ou iogurte.

Para montar seu wrap, comece espalhando o molho sobre a tortilha integral. Em seguida, adicione uma camada de frango grelhado ou tofu, seguida pelos vegetais frescos. Dobre as laterais da tortilha para dentro e enrole de forma firme. Corte ao meio e sirva com um acompanhamento de sua escolha. É uma opção saudável e prática para qualquer refeição!

Obrigada

Mariane Oliveira

