



155 RECEITAS

LOW CARB

E-book desenvolvido por **Nicolau Ferraz**

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS A VOCÊ + FIT

© Copyright - Todos os direitos reservados.

De maneira alguma é legal reproduzir, duplicar ou transmitir qualquer parte deste documento em meios eletrônicos ou em formato impresso. A gravação desta publicação é estritamente proibida e qualquer armazenamento deste documento não é permitido, a menos que seja com permissão por escrito do editor. Todos os direitos reservados. As informações fornecidas aqui são declaradas verdadeiras e consistentes, pois qualquer responsabilidade, em termos de desatenção ou de outra forma, por qualquer uso ou abuso de quaisquer políticas, processos ou instruções contidas é de responsabilidade total e solitária do leitor destinatário. Sob nenhuma circunstância qualquer responsabilidade ou culpa legal será mantida contra o editor por qualquer reparação, dano ou perda monetária devido às informações aqui contidas, direta ou indiretamente. Os autores respectivos possuem todos os direitos autorais não detidos pelo editor.

Notícia legal:

Este livro está protegido por direitos autorais. Isto é apenas para uso pessoal. Você não pode alterar, distribuir, vender, usar, citar ou parafrasear qualquer parte ou o conteúdo deste livro sem o consentimento do autor ou proprietário dos direitos autorais. Uma ação legal será adotada se isso for violado.

Aviso de isenção de responsabilidade:

Observe que as informações contidas neste documento são apenas para fins educacionais e de entretenimento. Foram feitas todas as tentativas para fornecer informações completas precisas, atualizadas e confiáveis. Nenhuma garantia de qualquer tipo é expressa ou implícita. Os leitores reconhecem que o autor não está envolvido na prestação de aconselhamento jurídico, financeiro, médico ou profissional. Ao ler este documento, o leitor concorda que, sob nenhuma circunstância, somos responsáveis por quaisquer perdas, diretas ou indiretas, incorridas como resultado do uso das informações contidas neste documento, incluindo, entre outras, espelhos, omissões, ou imprecisões. DESENVOLVIDO POR VOCÊ+FIT

Índice

RECEITAS Lowcarb

SALADAS

Salada Colorida de Pote	8
Salada de Abacate e Tomate	10
Salada de Camarões e Manga	12
Salada de Forno	14
Salada Grega	16

ACOMPANHAMENTOS

Abóbora com Alecrim	18
Abobrinha à Carbonara	20
Abobrinha Recheada	22
Anéis de Cebola	24
Antepasto de Berinjela	26
Arroz de Couve-flor	28
Berinjela Crocante	30
Bolinho de Couve-flor	32
Brócolis ao Molho Cremoso	34
Charuto de Repolho	36
Chips de Abobrinha	38
Couve flor gratinada	40
Espaguete de legumes	42
Farofa de Castanhas	44
Guacamole	46
Lasanha de Abobrinha	48
Mini Pizza de Abobrinha	50
Mini Pizza de Couve-flor	52
Nhoque de Ricota e Espinafre	54
Palitos de Abobrinha com Queijo	56
Palitos de Cenoura	58
Pizza com farinha de amendoas	60
Pizza com Massa de Frango	62
Purê de Abóbora	64
Purê de cenoura	66
Purê de Couve-flor	68

Repolho Refogado com Bacon	70
Risoto de couve flor	72
Rondelli de Abobrinha com Ricota	74
Sufle de brócolis	76
Tabule de Couve-flor	78
Tomate Cereja Assado	80
Tomate recheado	82
Vagem Refogada com Bacon	84
AVES	
Almondega de Peru	86
Bolinho de Frango e Couve-flor	88
Estrogonofe	90
Frango à Parmegiana	92
Frango ao Molho de Mostarda	94
Frango Assado com Limão	96
Frango Assado na Manteiga	98
Frango com Pimentões e Páprica	100
Frango Enrolado no Bacon	102
Hambúrguer de Frango	104
Nuggets	106
Peito de Frango Recheado	108
Peito Recheado com Tomate Seco	110
Suflê de Frango	112
CARNES	
Almôndegas	114
Almôndega Recheada	116
Bife Rolê com Legumes	118
Bolinho de Carne	120
Escondidinho de Carne	122
Espetinho de Legumes	124
Hambúrguer	126
Hambúrguer Recheado	128
Linguiça Artesanal Refogada	130
Molho Bolonhesa	132
Picadinho de Carne	134
Pimentão Recheado	136

Rocambole de Carne	138
Yakisoba	140
PEIXES E FRUTOS DO MAR	
Camarão ao Alho e Manteiga	142
Camarão com Espaguete de Abobrinha	144
Camarões Refogados	146
Ceviche com Leite de Coco	148
Peixe Assado Empanado	150
Salmão ao Molho Branco	152
Salmão ao Molho de Alho	154
Salmão ao Molho de Maracujá	156
Salmão Assado no Papelote	158
Salmão com Crosta de Castanhas	160
OVOS	
Bolovo	162
Cestinha de Bacon	164
Muffin Salgado	166
Omelete de Forno	168
Ovo Enformado	170
Ovo “Pizza”	172
Ovo Poché	174
Ovos Assados no Abacate	176
Ovos em Nuvem	178
Ovos no Purgatório	180
Ovos Recheados	182
Panqueca de Claras	184
Wrap de Ovos	186
MOLHOS	
Creme de Ricota	188
Maionese Caseira de Ovos	190
Maionese de Abacate	192
Molho Chimichurri	194
Molho Pesto	196
Molho de Tomate	198
SOPAS E CREMES	
Caldo de Ovos	200
Creme de Abóbora com Gengibre	202

Creme de Abóbora com Gorgonzola	204
Creme de Chuchu com Bacon	206
Creme de Legumes	208
Creme de Palmito	210
Creme de Tomate	212
Sopa de Legumes com Frango	214
PÃES	
Misto Quente	216
Pão de Abóbora	218
Pão de Hambúrguer	220
Pão Low Carb	222
Pão Nuvem	224
Pãozinho de Micro-ondas	226
BOLOS E TORTAS	
Bolinho de Chocolate	228
Bolinho de Coco	230
Bolinho de Limão	232
Bolinho Prestígio	234
Bolo de Cenoura	236
Bolo de Chocolate	238
Bolo de Coco	240
Bolo de Paçoca	242
Queijadinha	244
Quiche de Ovos e Queijo	246
Torta de Abobrinha	248
PANQUECAS	
Panqueca de Coco	250
Panqueca de Chocolate	252
SNACKS	
Abacaxi Grelhado	254
Barrinha de Pasta de Amendoim	256
Chips de coco	258
Cocada	260
Cookie com Gotas de Chocolate	262
Cookie de amendoim	264
Granola	266

Muffin de Amendoim	268
Muffin de Queijo	270
queijo parmesão crocante	272
DOCES E SOBREMESAS	
Beijinho	274
Bolinhas de Morango	278
Bombom de amendoim	280
Bom bom de coco	282
Brigadeiro	284
Cocada Cremosa de Colher	286
Cookie de Frigideira	288
Doce de Leite	290
Fudge de Amendoim	292
Geleia de Morango	294
Maria Mole Proteica	296
Nutella	298
Pao de mel	300
Pasta de Amendoim	302
Pasta de Castanha de Caju	304
Prestígio	306
Pudim de chia	308
quindim	310
Sonho de Valsa	312
Trufa de Castanhas	314
Trufa de morango	316

Salada Colorida de Pote



Receitas Fitness



Porções

3



Minutos

10

INGREDIENTES

- Tomate seco ou cereja
- Salsa ou salsinha
- Cenoura cozida
- Repolho roxo
- Milho
- Folhas de espinafre ou rúcula

MODO DE PREPARO

1. Primeiramente use o tomate para fazer a base da salada no pote.
2. Depois acrescente a cenoura cozida cortada em pedaços pequenos, o milho e a salsinha.
3. Para finalizar, pique as folhas de repolho e espinafre e coloque por cima.

Salada de Abacate e Tomate



Receitas Fitness



Porções

4



Minutos

20

INGREDIENTES

- 1 xícara de alface
- 2 abacates maduros cortadas em cubos
- 250g de tomates cereja cortados ao meio
- 400g de milho
- 1/4 de cebola roxa em fatias finas
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de coentro fresco picado (ou salsa)
- 1/3 colher de chá de sal para temperar
- 1/4 colher de chá de flocos de pimenta vermelha
- Pitada de cominho

MODO DE PREPARO

1. Combine todos os ingredientes da salada juntos.
2. Em um jarro pequeno, misture os ingredientes do molho para combinar bem e despeje sobre a salada de abacate.
3. Tempere com sal extra, se desejar.

Salada de Camarões e Manga



Receitas Fitness



Porções

4



Minutos

20

INGREDIENTES

SALADA

- 24 camarões grandes frescos ou descongelados
- 1 colher de sopa de azeite
- 2 mangas médias cortadas em fatias finas
- 2 abacates médios em fatias finas
- 3 colheres de sopa de folhas de coentro picadas

VINAGRETE

- 1 colher de sopa de casca de limão
- 1/2 colher de chá de flocos de pimenta seca
- 1/2 colher de chá de pimenta preta moída na hora
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 1 colher de chá de mel
- 3 colheres de sopa de azeite extra virgem

MODO DE PREPARO

1. Faça o vinagrete de limão primeiro misturando bem as raspas de limão, flocos de pimenta, pimenta preta, suco de limão, mel e azeite juntos. Reserve.
2. Arrume as fatias de manga e abacate em uma travessa.
3. Aqueça uma frigideira em fogo médio. Adicione 1 colher de sopa de azeite e coloque os camarões na frigideira. Deixe grelhar até dourar por cerca de 1-2 minutos. Vire e grelhe por mais 1-2 minutos do outro lado.
4. Coloque os camarões em cima da manga e abacate. Regue com o vinagrete de limão e enfeite com folhas de coentro recém cortadas.

Salada de Forno



Receitas Fitness



Porções

4



Minutos

30

INGREDIENTES

- 1 berinjela
- 1 abobrinha
- 1 cebola
- 2 tomates
- Sal, pimenta e ervas a gosto
- Azeite

MODO DE PREPARO

1. Fatie a berinjela, a abobrinha, a cebola e os tomates.
2. Disponha no refratário sobrepondo umas sobre as outras, criando o efeito dominó.
3. Tempere com sal, pimenta, ervas frescas ou secas.
4. Finalize com um fio de azeite e leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por aproximadamente 20 minutos ou até que o garfo entre com facilidade

Salada Grega



Receitas Fitness



Porções

4



Minutos

25

INGREDIENTES

- 3 tomates maduros
- 1 mão de azeitonas pretas sem caroço
- 1 cebola roxa pequena fatiada
- 1/2 abacate
- 1 cl de orégano seco
- 1 colher de sopa vinagre de vinho tinto
- 1 cl de sopa de vinagre de vinho branco
- 3 colheres de sopa de azeite extra virgem
- sal e pimenta do reino
- 200g de queijo feta

MODO DE PREPARO

1. Corte os tomates em 1 cm e em uma tigela misture com as azeitonas, abacate, a cebola e o orégano.
2. Tempere com sal e pimenta e em seguida adicione o azeite e o vinagre.
3. Misture tudo com a sua mão, coloque o queijo feta por cima e deixe descansar por 5 minutos e a sua salada está pronta!

Abóbora com Alecrim



Receitas Fitness



Porções

4



Minutos

40

INGREDIENTES

- 1 abóbora japonesa ou comum
- Alecrim fresco a gosto
- Azeite a gosto
- Dentes de alho a gosto
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Corte a abóbora em fatias, com casca e tudo e coloque em uma assadeira.
2. Salpique alecrim fresco, sal e coloque os dentes de alho com casca em volta.
3. Regue com azeite e leve ao forno até ficar macia, em torno de 40 minutos.

Abobrinha à Carbonara



Receitas Fitness



Porções

2



Minutos

40

INGREDIENTES

- 1 abobrinha média
- 4 fatias de bacon picadas
- 1/4 de cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1 ovo
- 1 colher de creme de leite
- 1/2 xícara de queijo ralado
- sal e pimenta do reino à gosto

MODO DE PREPARO

1. Refogue o bacon, a cebola e o alho em fogo médio.
2. Enquanto você está refogando o bacon, pegue a abobrinha, e com a ajuda de um descascador de legumes faça tiras como fettuccine ou spaghetti.
3. Coloque a abobrinha em água quente (não fervendo) por um minuto (não mais que isso, ou você vai ter purê de abobrinha ao invés de fettuccine). Retire a abobrinha da água, seque com a ajuda de um pano ou papel toalha, e coloque na frigideira junto ao bacon.
4. Desligue a frigideira, e enquanto a abobrinha estiver esfriando, bata em uma tigela o ovo, o creme de leite, e tempere com sal e pimenta.
5. Coloque a mistura sobre o fettuccine de abobrinha e misture bem. (Não coloque a mistura enquanto a frigideira estiver muito quente, ou com o fogo ainda ligado).

Abobrinha Recheada



Receitas Fitness



Porções

2



Minutos

40

INGREDIENTES

- 230 g de carne moída
- 1 abobrinha grande, com as pontas cortadas
- 2 dentes de alho picados
- 450 g de molho de tomate
- 80 g de azeitonas pretas fatiadas
- 1/2 xícara (40 g) de queijo parmesão ralado
- 1 xícara (120 g) de queijo mozzarella ralado

MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno em temperatura média (180°C).
2. Doure a carne moída numa panela, escorra o excesso de gordura e coloque numa tigela.
3. Corte a abobrinha no comprimento e tire a polpa com uma colher, deixando uma borda de 1 cm junto com a casca. Pique bem a polpa, misture com a carne e junte o resto dos ingredientes (menos a mozzarella). Recheie a abobrinha, transfira para uma assadeira e cubra com papel alumínio.
4. Leve ao forno e asse por 45 minutos. Retire o papel alumínio, polvilhe a mozzarella, volte ao forno e aumente a temperatura para o queijo derreter e dourar. Sirva quente.

Anéis de Cebola



Receitas Fitness



Porções

5



Minutos

30

INGREDIENTES

- 1 cebola descascada e cortada em rodela
- Parmesão ralado ou farinha de amêndoas para empanar
- 1 ovo
- Sal rosa a gosto

MODO DE PREPARO

1. Passe as rodela de cebola no ovo batido e depois na farinha ou parmesão.
2. Distribuir em uma forma forrada com papel manteiga ou untada.
3. Leve ao forno pré-aquecido a 200 graus por 20 minutos.

Antepasto de Berinjela



Receitas Fitness



Porções

6



Minutos

40

INGREDIENTES

- 3 berinjelas médias
- 1 pimentão amarelo
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 dentes de alho picados
- 1/2 xícara de cebola picada
- Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Lave e corte as berinjelas e o pimentão em cubinhos ou em tiras pequenas.
2. Transfira para uma assadeira e adicione a cebola, os dentes de alho, o azeite, o sal e a pimenta do reino. Misture tudo até ficar homogêneo.
3. Cubra a assadeira com papel manteiga e leve ao forno preaquecido a 200 graus por cerca de 20 minutos. Retire do forno e dê uma ligeira mistura, cubra novamente com o papel manteiga e leve novamente ao forno por mais 20 minutos.
4. Retire do forno e espere esfriar em temperatura ambiente, ou sirva quente.

Arroz de Couve-flor



Receitas Fitness



Porções

4



Minutos

40

INGREDIENTES

- 400g de couve-flor limpa separada em buquês
- 1/2 colher de sopa de azeite
- 1 alho picado
- 1/2 cebola picada
- 3/4 xícara de chá de água fervente
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em um processador coloque a couve-flor limpa separada em buquês e pulse até ficar com aparência de grãos de arroz.
2. Em uma panela em fogo médio coloque o azeite e refogue o alho e a cebola até dourarem.
3. Acrescente a couve-flor processada, a água fervente e sal a gosto. Tampe a panela, baixe o fogo e deixe cozinhar por 10 minutos ou até a água secar. Sirva em seguida.

Berinjela Crocante



Receitas Fitness



Porções

4



Minutos

40

INGREDIENTES

- 1 berinjela média
- Azeite
- Temperos de sua preferência
- Farinha de linhaça dourada ou de amêndoas

MODO DE PREPARO

1. Corte a berinjela em rodela finas, deixe de molho na água com um pouco de sal por 10 minutos.
2. Escorra a água e lave em água corrente.
3. Tempere a gosto (usei para temperar, azeite, sal, orégano e páprica picante).
4. Passe a berinjela na farinha de linhaça.
5. Coloque para assar por 40 minutos (ou até dourar) em fogo baixo, na metade do tempo vire a berinjela.

Bolinho de Couve-flor



Receitas Fitness



Porções

8



Minutos

40

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de couve-flor
- 2 ovos
- 1 cebola pequena picada
- 3 colheres (sopa) de salsinha picada
- 1/2 xícara (chá) de queijo ralado
- 1/2 xícara (chá) farinha de linhaça dourada
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

1. Separe os buques da couve-flor e cozinhe por 4 a 5 minutos, ou até ficar macio, mas não mole.
2. Depois escorra bem e seque com toalha de papel. Em seguida, usando uma faca, corte em pedaços e reserve.
3. Pré-aqueça o forno a 200°C. Unte uma assadeira antiaderente com azeite.
4. Em uma tigela misture todos os ingredientes e amasse para incorporar.
5. Com o auxílio de 2 colheres de sopa faça os bolinhos e coloque-os na assadeira. Leve para assar por 15 a 18 minutos, virando a meio do tempo para dourar dos dois lados.

Brócolis ao Molho Cremoso



Receitas Fitness



Porções

8



Minutos

30

INGREDIENTES

- 250g de bacon picado
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 cebola em cubos
- 5 dentes de alho picados
- 400ml de creme de leite
- 2 brócolis (apenas os floretes) cozido no vapor
- Sal e pimenta a gosto
- 1/2 xícara de mozzarella ralada
- 1/3 xícara de queijo parmesão ralado

MODO DE PREPARO

1. Frite o bacon em uma frigideira em fogo médio até ficar crocante. Use uma escumadeira para transferir para um prato forrado de papel toalha para absorver um pouco da gordura. Reserve.
2. Escorra a maior parte da gordura do bacon da panela, deixando cerca de 1-2 colheres de sopa para dar sabor (ajuste essa quantidade ao seu gosto). Na mesma panela, derreta a manteiga, junte a cebola e refogue até ficar transparente (cerca de 2 minutos) e depois o alho.
3. Adicione o brócolis e tempere com sal e pimenta e cozinhe mexendo ocasionalmente por cerca de 3 minutos. Despeje o creme de leite, reduza o fogo para baixo e deixe ferver por cerca de 3-4 minutos, mexendo ocasionalmente.
4. Adicione o bacon e misture bem para combinar todos os sabores. Cubra com os queijos mozzarella e parmesão. Deixe cozinhar até que o queijo esteja borbulhando e dourado.
5. Tempere com um pouco de pimenta extra, se desejar, antes de servir. Você também pode polvilhar com salsa picada fresca, tomilho ou alecrim.

Charuto de Repolho



Receitas Fitness



Porções

3



Minutos

35

INGREDIENTES

- 3 folhas de repolho
- 200g de carne moída
- 1/2 cebola picada
- Molho de tomate
- 1 alho picado
- Pimenta e sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Separe as folhas do repolho tirando a parte do meio (talo).
2. Coloque as folhas para cozinhar em água fervendo até que elas fiquem moles, reserve.
3. Em uma panela refogue a cebola e o alho e deixe dourar, após acrescente o sal e a pimenta.
4. Abra a folha em uma superfície e coloque a carne e enrole como se fosse um rocambole.
5. Finalize colocando o molho de tomate por cima dos charutos.

Chips de Abobrinha



Receitas Fitness



Porções

4



Minutos

25

INGREDIENTES

- 1 abobrinha cortada em fatias finas
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Deixe a abobrinha de molho em água com gelo por 15 minutos.
2. Forre o prato do micro-ondas com papel manteiga.
3. Nele, disponha a abobrinha escorrida e temperada com sal.
4. Cozinhe na potência alta por 8 minutos, virando na metade do tempo.
5. Transfira a abobrinha para uma forma antiaderente.
6. Leve ao forno baixo pré-aquecido por 10 minutos.

Couve-flor Gratinada



Receitas Fitness



Porções

10



Minutos

40

INGREDIENTES

- 1 couve flor cortada em floretes, cozida al dente
- 100g de mozzarella em fatias ou ralada no ralo grosso
- 1 caixa de creme de leite ou 1 potinho de iogurte integral
- Sal e pimenta a gosto
- 50g de parmesão ralado (1 pacotinho)
- Azeite e farinha de linhaça para untar e polvilhar

MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno no grau máximo.
2. Unte um refratário e polvilhe com a farinha que costuma usar (usei farinha de linhaça).
3. Tempere os floretes de couve-flor com sal e pimenta a gosto e distribua no refratário.
4. Misture o creme de leite/iogurte com o parmesão ralado e cubra os floretes de couve-flor.
5. Distribua a mozzarella por todo o refratário e leve ao forno até dourar (cerca de 30 minutos).

Espaguete de Legumes



Receitas Fitness



Porções

2



Minutos

20

INGREDIENTES

- 1 cenoura grande
- 1 abobrinha paulista
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

1. Utilizando um cortador espiral ou Julienne, faça finas e longas fatias dos legumes para que fiquem no formato de espaguete.
2. Refogue a cebola e o alho no azeite e acrescente primeiro a cenoura, depois a abobrinha, e depois o palmito, com um intervalo de aproximadamente 3 minutos entre eles.
3. Refogue por mais 3 minutos, tempere com sal e pimenta-do-reino.
4. Sirva com o molho de sua preferência.

Farofa de Castanhas



Receitas Fitness



Porções

6



Minutos

40

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de manteiga (ou de bacon bem picadinho)
- 1/2 cebola em cubos
- 1/2 cenoura pequena ralada
- 2 dentes de alho picados ou amassados
- 1 xícara de castanhas de caju (ou outra) trituradas
- Salsinha picada a gosto
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

1. Triture a castanha de caju no liquidificador ou processador até virar uma farofa. Reserve.
2. Se for usar o bacon, coloque-o para soltar a gordura em uma frigideira quente. Caso não use, derreta a manteiga e refogue a cebola e o alho.
3. Adicione a cenoura ralada e a castanha de caju triturada e deixe refogar em fogo médio por 5 minutos, mexendo sempre.
4. Tempere com sal e pimenta a gosto e finalize com a salsinha picada.
5. Sirva em seguida ou depois de fria.

Guacamole



Receitas Fitness



Porções

6



Minutos

10

INGREDIENTES

- 1 abacate maduro
- 1/2 xícara de tomate picado
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 2 colheres de sopa de cebola picada
- 1 colher de chá de salsinha picada (opcional)
- Sal e pimenta do reino em pó a gosto

MODO DE PREPARO

1. Corte o abacate no meio e retire sua polpa.
2. Coloque em um recipiente e corte em pedaços menores.
3. Adicione todos os outros ingredientes e amasse até formar uma pasta e ficar homogêneo.
4. Experimente e ajuste o tempero a seu gosto

Lasanha de Abobrinha



Receitas Fitness



Porções

4



Minutos

25

INGREDIENTES

- 4 abobrinhas italianas
- 1 1/2 xícara (360 ml) de molho de tomate
- 2/3 xícara (75 g) de mussarela ralada
- 1 1/2 xícara (435 g) de molho branco
- 1 xícara (80 g) de queijo parmesão ralado
- 1/4 xícara (10 g) de manjericão fresco picado

MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Corte a abobrinha em fatias bem finas, no sentido do comprimento.
3. Espalhe 2 colheres (sopa) de molho de tomate no fundo de um refratário médio. Arrume as fatias de abobrinha, faça uma camada de mussarela, molho branco, molho de tomate, parmesão e manjericão, nessa ordem. Repita as camadas, terminando com o molho branco e parmesão.
4. Leve ao forno até dourar e o queijo borbulhar, cerca de 35 minutos. Deixe descansar por 10 minutos antes de servir, para a lasanha absorver os líquidos.

Mini Pizza de Abobrinha



Receitas Fitness



Porções

8



Minutos

10

INGREDIENTES

- 1 abobrinha grande
- 1/2 xícara de molho de tomate caseiro
- 1 xícara de queijo mussarela light ou outro de sua escolha
- Tomate-cereja
- Orégano e manjericão a gosto
- Azeite para untar

MODO DE PREPARO

1. Corte as abobrinhas em rodela e deixe-as de molho na água por 10 minutos para evitar o amargor.
2. Coloque-as em uma assadeira untada (com azeite) e adicione o molho de tomate por cima.
3. Acrescente o queijo de sua escolha, o tomate-cereja cortado, orégano e leve ao forno até o queijo derreter e começar a dourar.
4. Retire do forno e acrescente o manjericão.

Mini Pizza de Couve-flor



Receitas Fitness



Porções

10



Minutos

40

INGREDIENTES

- 1 cabeça de couve-flor, de tamanho médio
- 1 ovo
- 1/4 xícara de queijo parmesão ralado
- 1/2 xícara de queijo mussarela ralado
- 1 xícara de molho de tomate natural
- 1/4 xícara de mini pepperoni
- Sal, orégano e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno a 200 graus. Pulse os floretes da couve-flor em um processador até que fique parecido com um arroz. Transfira o arroz de couve-flor para uma tigela e cubra-o com uma toalha papel.
2. Leve ao micro-ondas por 5 minutos. Quando o arroz de couve-flor estiver esfriado, transfira para um pano de prato e esprema o máximo possível para sair a água.
3. Transfira a couve-flor seca para outro pano seco e aperte novamente para garantir que você tenha tirado o máximo de suco possível. Transfira a couve-flor para uma tigela e misture o ovo, o queijo parmesão e o tempero. Unte as forminhas de cupcake e coloque uma colher de sopa de massa em cada uma. Use o polegar para pressionar para baixo no meio para criar uma “cestinha” em cada base de couve-flor. Leve ao forno por 20 minutos ou até dourar.
4. Retire do forno e adicione um pouco de molho de tomate em cada forminha, juntamente com um pouco de queijo e mini pepperonis. Volte ao forno para assar por 10 minutos ou até que o queijo doure.

Nhoque de Ricota e Espinafre



Receitas Fitness



Porções

4



Minutos

40

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de ricota fresca ralada, amassada ou esfarelada
- 1 xícara (chá) de espinafre cozido no vapor
- 2 colheres (sopa) generosas de farinha de arroz (ou outra de sua preferência)
- 2 ovos
- 3 colheres (sopa) de parmesão ralado (opcional, pode substituir por meia cura ou não usar)
- 1 fio de azeite
- sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Depois de cozinhar o espinafre no vapor esprema bem com as mãos até retirar o máximo de líquido possível das folhas e pique bem pequeno.
2. Em uma tigela misture a ricota amassada com o espinafre picado, os ovos, o azeite, o parmesão e o sal. Em seguida junte a farinha de arroz e misture bem.
3. Molde bolinhas com as mãos e ajeite-os em uma assadeira. Leve para firmar na geladeira por uns 15 a 30 minutos.
4. Depois coloque sobre a cesta de uma panela de vapor e cozinhe no vapor sobre água fervente por 10 minutos.
5. Retire e sirva com o molho de tomates mais caseiro.

Palitos de Abobrinha com Queijo



Receitas Fitness



Porções

6



Minutos

25

INGREDIENTES

- 3 abobrinhas
- 3 claras de ovo
- 2 pacotes de queijo parmesão ralado
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno a 200 graus.
2. Lave bem e pique as abobrinhas em palitos ou rodela. Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto e reserve.
3. Em uma tigela, bata as claras até espumar. Em outra tigela, coloque o queijo parmesão ralado.
4. Empane as abobrinhas primeiro nas claras batidas e depois no queijo ralado. Disponha em uma assadeira antiaderente.
5. Leve ao forno por 8 minutos, vire e asse por mais 8 minutos. Elas ficam levemente douradas.

Palitos de Cenoura



Receitas Fitness



Porções

4



Minutos

40

INGREDIENTES

- 3 cenouras grandes
- 1 colher de chá de alecrim
- 2 dentes de alho amassados
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Azeite

MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno a 220 graus.
2. Corte as cenouras como palitos, no estilo de batatas fritas.
3. Disponha os palitos em uma assadeira, de modo a não os sobrepor.
4. Regue azeite sobre eles.
5. Salpique o alecrim e o alho sobre os palitos.
6. Tempere com sal e pimenta a gosto.
7. Leve ao forno por cerca de 10 minutos.

Pizza com Farinha de Amêndoas



Receitas Fitness



Porções

4



Minutos

30

INGREDIENTES

- 4 claras
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas
- 1 colher de chá de fermento
- Temperos a gosto

MODO DE PREPARO

1. Bata bem as claras, até ficaram esbranquiçadas (não precisa ser em neve, bata na mão mesmo até ficar meio branquinha) Adicione a farinha, os temperos e o fermento.
2. Despeje a massa em uma frigideira média untada, em fogo médio. Tampe até cozinhar. Vire e tampe até cozinhar o outro lado. (Você pode assar no forno se preferir).
3. Retire e disponha em uma forma. Leve ao forno 200º por 5 minutos de cada lado. Depois é só colocar o recheio da sua preferência e gratinar no forno.
4. Usei molho de tomate caseiro. Muçarela, tomate cereja e manjericão, mas você pode rechear com frango, atum, outros tipos de queijo, etc.

Pizza com Massa de Frango



Receitas Fitness



Porções

8



Minutos

40

INGREDIENTES

- 1/2 kg de peito de frango cru ou coxa de frango (a coxa dá mais sabor) crua
- 1/2 xícara de muçarela ralada
- 1 xícara de parmesão ralado
- Sal, alho em pó, cebola em flocos
- Pimenta (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Triture o peito de frango no processador (ou compre moído), coloque o restante dos ingredientes e processe mais um pouco.
2. Espalhe a massa na assadeira de pizza untada ou sobre um papel manteiga.
3. Asse por 15 minutos se usar peito de frango e 20 minutos se for coxa de frango.
4. Retire do forno e coloque as coberturas que preferir, iniciando pelo molho de tomate, e depois queijo muçarela.
5. Quando terminar toda a cobertura, coloque a pizza no forno novamente apenas até derreter o queijo.

Pizza de Micro-ondas



Receitas Fitness



Porções

1



Minutos

20

INGREDIENTES

MASSA

- 4 colheres sopa de farinha de amêndoas
- 1/8 colher de café de fermento em pó
- 1/8 colher de café de bicarbonato
- 1 colher de chá de sal (a gosto)
- 3 colheres de sopa de leite (normal ou vegetal)
- 1 colher de sopa de azeite

COBERTURA

- 2 colheres de sopa de molho de tomate
- Queijo muçarela picado (a gosto)
- Mini peperoni
- Orégano

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes da massa, despeje em um pote e leve ao micro-ondas por 1 minuto.
2. Retire com cuidado, coloque o molho de tomate, a mussarela, o mini peperoni e orégano.
3. Leve novamente ao micro-ondas até o queijo derreter.

Purê de Abóbora



Receitas Fitness



Porções

6



Minutos

25

INGREDIENTES

- 1/2 abóbora cortada em pedaços médios
- 1/2 cebola picada
- 4 colheres de sopa de azeite
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe a abóbora na água ou vapor até amolecer.
2. Passe a polpa no espremedor de batatas.
3. Em uma panela com azeite adicione a cebola e deixe refogar.
4. Depois incorpore a polpa e tempere com sal.
5. Deixe cozinhar por alguns minutos e sirva.

Purê de Cenoura



Receitas Fitness



Porções

4



Minutos

25

INGREDIENTES

- 400g de cenoura
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Descasque as cenouras e as fatie em rodela.
2. Despeje-as na panela e adicione até dois centímetros de água.
3. Tampe a panela e deixe que cozinhe de seis a sete minutos.
4. Remova a tampa, escorra a água e amasse as cenouras ainda na panela.

Purê de Couve-flor



Receitas Fitness



Porções

6



Minutos

25

INGREDIENTES

- 1 couve-flor média
- 1/2 cebola picada
- Sal e noz moscada ralada a gosto
- 1 colher de sopa de azeite extra virgem ou manteiga ghee

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe a couve-flor em água com sal até ficar al dente.
2. Em uma panela com azeite ou manteiga adicione a cebola e refogue.
3. Coloque a couve-flor cozida e a cebola refogada no processador ou liquidificador e bata até obter um creme homogêneo
4. Tempere com sal e noz moscada a gosto.

Repolho Refogado com Bacon



Receitas Fitness



Porções

6



Minutos

40

INGREDIENTES

- 600g de repolho branco picado
- 150g de bacon defumado, cortado em pequenas tiras
- 50g de manteiga
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 cebola picada
- 4 dentes de alho fatiados
- 2 hastes de salsa cortadas
- 1 cenoura grande ralada
- Sal e pimenta moída na hora

MODO DE PREPARO

1. Separe uma panela grande, e coloque o azeite para aquecer.
2. Frite o bacon, até que estejam crocantes. Transfira o bacon para toalhas de papel, para escorrer bem o azeite.
3. Diminua a intensidade do fogo, e adicione a manteiga. Em seguida, coloque a cebola, o salsa picado, a cenoura e o alho.
4. Deixe refogando por cinco minutos, ou até que todos os legumes estejam macios, mas sem dourar.
5. Acrescente o repolho. Mexa bem, e deixe refogar por mais 2 minutos. Quando as fatias começarem a ficar macias, aumente o fogo. Deixe cozinhando por mais alguns minutos, até que toda a água tenha evaporado.
6. Coloque os pedaços de bacon, mexa para incorporar todos os pedaços no molho, polvilhe a pimenta por cima, e sirva de imediato.

Risoto de Couve-flor



Receitas Fitness



Porções

6



Minutos

30

INGREDIENTES

- 1/2 couve-flor
- 1/2 xícara de cebola em cubos
- 1 dente de alho amassado
- Sal e pimenta a gosto
- Cebolinha a gosto
- Queijo de sua preferência ralado
- 1 colher de sopa de creme de leite fresco
- Uma porção pequena de gorgonzola (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Lave a couve-flor em água fria e seque bem.
2. Coloque num processador e bata usando a função pulsar até obter uma textura similar ao arroz.
3. Numa frigideira, refogue a cebola e o alho até que a cebola esteja transparente, adicione sal e pimenta a gosto. Acrescente a couve-flor e deixe refogar por cerca de 10 minutos até ela amolecer.
4. Acrescente o creme de leite fresco, coloque o queijo ralado e o gorgonzola e misture bem até ficar com uma consistência cremosa.
5. Finalize salpicando cebolinha por cima. Sirva em seguida no lugar do tradicional arroz branco ou risoto!

Rondelli de Abobrinha com Ricota



Receitas Fitness



Porções

6



Minutos

30

INGREDIENTES

- 1 abobrinha grande laminada
- 300g de ricota fresca
- 2 colheres de sopa de salsinha picada
- 2 colheres de sopa de creme de ricota
- Sal, pimenta do reino e noz moscada a gosto
- Molho de tomate caseiro
- Queijo parmesão ralado na hora para finalizar

MODO DE PREPARO

1. Use um fatiador e corte a abobrinha em fatias bem finas. Coloque-as em um prato e leve ao micro-ondas por cerca de 1 minuto, até amolecerem. (Você pode também colocar as fatias de abobrinha em água fervendo por cerca de 2 minutos). Retire o excesso de água e reserve.
2. Para o recheio, rale a ricota, adicione o creme de ricota e tempere com sal, pimenta e noz moscada.
3. Com a mão, faça pequenas bolinhas de ricota. Coloque o bolinho de ricota na ponta da fatia de abobrinha e em seguida vá enrolando toda a abobrinha na ricota.
4. Coloque um pouco de molho de tomate no fundo de um refratário e arrume os rondellis lado a lado. Cubra os rondellis com o molho de tomate e salpique queijo parmesão por cima.
5. Leve ao forno pré-aquecido a 200 graus por 10 minutos ou até que o queijo esteja gratinado. Decore com folhas de manjericão e sirva imediatamente.

Suflê de Brócolis



Receitas Fitness



Porções

2



Minutos

40

INGREDIENTES

- 1 brócolis cozido
- 1 xícara (chá) cenoura picada e cozida
- 3 xícaras (chá) frango desfiado
- 0,5 xícara (chá) salsinha picada
- 0,5 pequena cebola
- 1 clara de ovo
- 2 colheres (sopa) creme de ricota
- 1 pitada de sal
- Pimenta do reino a gosto
- Óleo para untar

MODO DE PREPARO

1. Corte o brócolis em pedaços grandes e cozinhe na água até ficar macio.
2. Escorra bem e seque com papel toalha.
3. Bata com um mixer ou liquidificador, acrescente metade do frango desfiado e a cebola e bata mais. Junte a clara uma pitada de sal e a pimenta do reino e misture.
4. Unte normalmente a travessa e coloque a massa no fundo e nas laterais.
5. Monte camadas colocando o restante do frango com creme de ricota.
6. Cubra com a outra metade da massa.
7. Leve ao forno por cerca de 30 minutos.

Tabule de Couve-flor



Receitas Fitness



Porções

6



Minutos

20

INGREDIENTES

- 1/2 couve flor média
- 1/2 cebola em cubos
- 2 tomates médios sem sementes em cubos
- 3 colheres de sopa de hortelã picado
- 1 limão
- 1/2 maço de salsinha picada
- 3 colheres de sopa de azeite
- sal e pimenta a gosto
- 1/2 pepino japonês em cubos

MODO DE PREPARO

1. Corte a couve flor em floretes. Lave e higienize bem. Coloque a couve flor, aos poucos, em um processador e dê leves pulsadas até que ela fique em consistência granulada. (não coloque muitos floretes de uma única vez). Repita até finalizar toda a couve flor.
2. Em um bowl, coloque a couve flor processada, a cebola, o tomate, pepino, salsinha e hortelã.
3. Tempere com sal, pimenta, azeite e limão e misture bem.
4. Tampe e deixe descansando na geladeira por pelo menos 30 minutos.

Tomate Cereja Assado



Receitas Fitness



Porções

2



Minutos

60

INGREDIENTES

- 1 xícara de tomates cereja
- 2 dentes de alho
- Azeite, sal e pimenta a gosto.
- Manjericão
- Tomilho (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno em temperatura média.
2. Distribua 1 xícara de tomates cereja em um forma pequena.
3. Regue com azeite (cerca de uma colher de sopa), acrescente os dentes de alho com casca, um punhado de manjericão e tomilho (opcional).
4. Tempere com sal e pimenta e asse por cerca de 10 minutos, até que murchem. Sirva quente.

Tomate Recheado



Receitas Fitness



Porções

1



Minutos

20

INGREDIENTES

- 1 tomate médio
- 3 colheres de sopa de ricota ralada
- 1 colher de sopa de creme de ricota
- 1 dente de alho picado
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de sopa de castanha de caju triturada (opcional)
- Sal, pimenta e cheiro verde a gosto

MODO DE PREPARO

1. Lave o tomate, corte o tampo de cima, retire toda a semente e polpa e reserve.
2. Em uma panela doure o alho com um pouco de azeite. Junte a ricota ralada, o creme de ricota e as castanhas de caju. Tempere com sal, pimenta e cheiro verde.
3. Recheie o tomate com a mistura.
4. Disponha em uma assadeira e leve ao forno pré-aquecido por cerca de 10 minutos ou até o recheio começar a dourar.
5. Sirva em seguida.

Vagem Refogada com Bacon



Receitas Fitness



Porções

5



Minutos

25

INGREDIENTES

- 500g de vagem
- 100g de bacon
- 2 colheres de (sopa) de cheiro-verde
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 1 colher de (sopa) de suco de limão
- 3 dentes de alho picados
- ½ xícara de (chá) de água
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Corte as pontas das vagens, retire os fios, lave e parta ao meio. Reserve. Pique o bacon em cubos e frite até o bacon ficar bem sequinho. Retire o excesso de gordura da panela e reserve o bacon.
2. Na mesma panela, acrescente o alho e a vagem e refogue por 3 minutos. Junte o cheiro-verde, a pimenta, o suco de limão, a água e o sal. Tampe a panela e leve ao fogo por 5 minutos, ou até a vagem ficar macia. Retire do fogo e sirva a vagem polvilhada com o bacon reservado.

Almondega de Peru



Receitas Fitness



Porções

2



Minutos

40

INGREDIENTES

- 450g de carne moída de peru
- 1 colher (sopa) de azeite
- 2 dentes de alho
- 1 lata de tomates pelados
- 1 colher (chá) de orégano
- 1 colher (café) de sal
- Pimenta-do-reino preta moída a gosto
- 1 cebola descascada e cortada em cubos pequenos
- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de salsinha picada
- 1 colher (sopa) de farinha linhaça

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, aqueça o azeite e doure o alho.
2. Junte o tomate pelado e, quando levantar fervura, acrescente o orégano, metade do sal e a pimenta. Reserve.
3. Em um recipiente, misture a cebola, a carne moída, o ovo, a salsinha, a farinha, o restante do sal e pimenta.
4. Deixe descansar por 5 minutos na geladeira.
5. Molde pequenas bolinhas e reserve (aproximadamente 18 bolinhas).
6. Aqueça o molho e adicione as almôndegas para cozinhar no molho (aproximadamente 15 minutos).
7. Sirva quente com purê de couve-flor.

Bolinho de Frango e Couve-flor



Receitas Fitness



Porções

6



Minutos

40

INGREDIENTES

- 1 peito de frango cozido
- 1 xícara de couve-flor crua triturada
- 1 ovo
- Parmesão ralado
- Temperos à gosto

MODO DE PREPARO

1. Coloque o frango e a couve-flor com os temperos no processador até virar uma massa.
2. Com a massa faça as bolinhas, empane passando no ovo e depois no queijo parmesão ralado.
3. Leve ao forno a 180 graus por 30 minutos. Vire na metade do tempo para assar do outro lado.

Estrogonofe



Receitas Fitness



Porções

3



Minutos

20

INGREDIENTES

- 400g de filé de peito de frango em cubinhos
- 1 cebola pequena picada
- 1 dente de alho picado
- 150g de molho de tomate
- 3 colheres de sopa de creme de ricota
- 1 colher de sopa de molho inglês
- 1 pitada de páprica picante
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher de sopa de azeite

MODO DE PREPARO

1. Refogue a cebola e o alho com um pouquinho de azeite.
2. Junte o frango picado e refogue até que esteja todo cozido e começando a dourar.
3. Adicione o molho de tomate, a páprica e o molho inglês.
4. Abaixar o fogo e junte o creme de ricota, mexa bem para incorporar ao restante do molho e cozinhe por mais 5 minutos.
5. Adicione o sal e a pimenta e sirva com arroz integral e salada.

Frango à Parmegiana



Receitas Fitness



Porções

1



Minutos

40

INGREDIENTES

- 1 peito de frango empanado
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de leite
- 1 colher de chá de molho de soja light (opcional)
- Farinha de amêndoas ou linhaça para empanar
- Parmesão ralado
- Mozzarella
- Orégano ou tomilho

MODO DE PREPARO

1. Em um prato fundo bata 1 ovo com o leite e o molho de soja.
2. Em outro prato coloque a farinha, o parmesão ralado e temperos.
3. Passe o frango na mistura molhada e em seguida na mistura seca.
4. Coloque em frigideira antiaderente com um fio de azeite (espalhe com pincel)
5. doure dos dois lados ou leve para assar em forno pré-aquecido a 180 graus até dourar.
6. Coloque o frango empanado em um refratário e coloque molho de tomate por cima
7. Com as costas de uma colher de sopa espalhe um pouco do molho coloque uma fatia de mozzarella light mais molho e parmesão leve ao forno para derreter.

Frango ao Molho de Mostarda



Receitas Fitness



Porções

6



Minutos

40

INGREDIENTES

- 3 peitos de frango
- 100g de bacon picado
- 2 caixinhas de creme de leite
- 4 colheres de sopa de mostarda Dijon ou 5 da mostarda comum
- Sal e pimenta a gosto
- Suco de 2 limões
- Salsinha a gosto
- Azeite para grelhar

MODO DE PREPARO

1. Corte o peito de frango em filés e tempere com o suco de limão, sal e pimenta. Deixe marinando por no mínimo 30 minutos.
2. Aqueça uma frigideira com azeite.
3. Frite o bacon picado e reserve.
4. Na mesma frigideira, doure os filés dos dois lados. Retire os filés da frigideira e reserve.
5. Na mesma frigideira misture a mostarda com o creme de leite e aproveite todo o sabor do frango, inclusive aqueles pedacinhos que ficam grudados na frigideira.
6. Deixe apurar por 2 minutos, acerte os temperos se necessário e sirva sobre o frango.

Frango Assado com Limão



Receitas Fitness



Porções
10



Minutos
25

INGREDIENTES

- 1kg de coxinha da asa de frango
- 2 colheres (sopa) de mel
- 4 colheres (sopa) de shoyo
- 3 dentes de alho amassados
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Suco de 1/2 limão
- Cebolinha picada a gosto

MODO DE PREPARO

1. Tempere a carne com o suco de limão, coloque-as em uma tigela e adicione o mel, shoyo, alho, cebolinha, pimenta e sal (se achar necessário). Deixe tomar gosto por pelo menos 1 hora.
2. Forre uma assadeira com papel alumínio, passe um pouco de manteiga e arrume as asinhas uma do lado da outra, é bom que elas fiquem bem juntinhas, pois mantém a umidade. Pode colocar um pouco do caldo da marinada junto e leve ao forno médio pré-aquecido por 40 minutos ou até dourar.

Frango Assado na Manteiga



Receitas Fitness



Porções
10



Minutos
80

INGREDIENTES

- 1 frango inteiro descongelado
- 1/4 xícara de manteiga sem sal derretida
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1 limão cortado na metade
- Sal e pimenta moída a gosto
- 2 colheres de sopa de salsa picada
- 4 dentes de alho picados
- 1 cabeça de alho grosseiramente descascada e cortada ao meio
- 3 raminhos de alecrim inteiros e frescos

MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno a 220 graus. Forre uma assadeira com papel alumínio ou unte com manteiga. Lave o frango com água corrente. Seque com papel toalha.
2. Despeje o azeite, manteiga derretida, e o suco de meio limão sobre o frango e dentro da cavidade. Tempere com sal e pimenta por fora e por dentro e polvilhe a salsa. Esfregue o alho picado sobre o frango, misturando todos os ingredientes. Coloque a cabeça de alho na cavidade de frango juntamente com os ramos de alecrim. Amarre as pernas com fio dental ou outra cordinha que tiver.
3. Coloque o peito na assadeira e cozinhe por 1h20min, regando na metade do tempo de cozimento. Regue novamente, em seguida, assar por mais 2-3 minutos, até dourar.

Frango com Pimentões e Páprica



Receitas Fitness



Porções

2



Minutos

30

INGREDIENTES

- 1 peito de frango grande cortado em cubos médios
 - 1 pimentão, vermelho, amarelo e verde, cortados em cubos grandes
 - 1/2 cebola bem picada
 - 1/2 alho picado
- 1 colher de chá de páprica defumada
 - 2 colheres de salsa picada
 - Azeite para refogar

MODO DE PREPARO

1. Em uma frigideira ou panela grande coloque o azeite para esquentar em fogo alto. Quando estiver bem quente, acrescente o frango e frite até pegar um pouco de cor, mexendo frequentemente.
2. Baixe o fogo pra médio, junte a cebola e refogue por cerca de 5 minutos, acrescente o alho e refogue por mais 1 minuto.
3. Acrescente os pimentões e deixe cozinhando. Adicione a páprica e mexa bem para envolver todos os ingredientes. Tampe a panela e deixe cozinhar em fogo médio/baixo.
4. Acerte o sal e sirva com a salsa por cima e arroz para acompanhar

Frango Enrolado no Bacon



Receitas Fitness



Porções

8



Minutos

25

INGREDIENTES

- 1 kg de coxa e sobrecoxa de frango sem ossos ou peito de frango em pedaços
- 200 g de bacon fatiado
- 3 dentes de alho amassados
- 1 copo (requeijão) de suco de laranja
- manteiga para untar a forma
- salsinha e cebolinha picadinhas a gosto
- sal e pimenta-do-reino em pó a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela, coloque o frango e tempere com alho, sal, pimenta, suco de laranja, cebola, salsinha e cebolinha.
2. Deixe na geladeira para marinar por, no mínimo, meia hora.
3. Unte uma forma com manteiga e coloque os pedaços de frango enrolados com uma fatia de bacon em cada um deles.
4. Regue com o tempero onde o frango marinou.
5. Leve ao forno por cerca de 1 hora ou até os pedaços ficarem douradinhos.

Hambúrguer de Frango



Receitas Fitness



Porções

2



Minutos

25

INGREDIENTES

- 400g de peito de frango moído
- 1 ovo
- 1/2 xícara de chá de aveia em flocos finos
- 1 cebola ralada
- Sal a gosto
- Salsa ou salsinha a gosto

MODO DE PREPARO

1. Misture bem o frango moído, a cebola, o ovo, a aveia, o sal e a salsa.
2. Modele os hambúrgueres e leve à geladeira por 30 minutos.
3. Unte com um pouco de azeite uma grelha e doure os hambúrgueres dos dois lados.
4. Sirva em sanduíches ou com salada.

Nuggets



Receitas Fitness



Porções

X



Minutos

20

INGREDIENTES

FRANGO

- 1kg de peito de frango cru cortado em pedaços
- Azeite para processar o frango (usei quase 1/2 xícara)
- Sal, pimenta, alho desidratado, cebola desidratada, temperos a gosto.

PARA EMPANAR

- Farinha de amêndoas
- Urucum ou açafrão se desejar
- Pode acrescentar gergelim ou castanhas picadas se desejar mais “crocância”

MODO DE PREPARO

1. Misture bem o frango moído, a cebola, o ovo, a aveia, o sal e a salsa.
2. Modele os hambúrgueres e leve à geladeira por 30 minutos.
3. Unte com um pouco de azeite uma grelha e doure os hambúrgueres dos dois lados.
4. Sirva em sanduíches ou com salada.

Peito de Frango Recheado



Receitas Fitness



Porções
25



Minutos
60

INGREDIENTES

- 1 peito de frango sem osso e sem pele
- Tomate seco picado em tiras
- 100 gramas de muçarela
- Espinafre
- Sal e pimenta
- Azeite de oliva

MODO DE PREPARO

1. Misture os ingredientes do recheio (tomate seco, espinafre e muçarela), temperando com azeite de oliva, sal e pimenta, e reserve.
2. Corte a metade de um peito de frango lateralmente, sem chegar até o final
3. Tempere com sal e pimenta. Disponha os recheios. Amarre com barbante. Tempere por fora.
4. Asse no forno a 200 graus por 30 minutos, vire no meio do tempo.
5. Retire o barbante. Sirva com salada variada (fiz com alface e tomate cereja, mas você pode fazer outro tipo também)

Peito Recheado com Tomate Seco



Receitas Fitness



Porções

2



Minutos

40

INGREDIENTES

- 2 peitos de frango
- 40g de tomates secos
- 1 cebola branca
- 160gde queijo mozzarella
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 50ml de azeite de oliva
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta do reino
- Palitos de dente

MODO DE PREPARO

1. Hidrate os tomates por 10 minutos em uma tigela com água quente, ou até que estejam macios.
2. Enquanto isso, derreta a manteiga numa frigideira e frite aí a cebola cortada em pétalas, até que fique macia. Acrescente o açúcar, o sal e a pimenta e cozinhe por mais 5 minutos.
3. Neste passo você está preparando a cebola caramelizada para rechear o peito de frango.
4. Faça um corte transversal no peito de frango, tempere por dentro e por fora com sal e pimenta, e recheie com os tomates hidratados e picados, a cebola caramelizada e a mozzarella em pedaços.
5. Feche o peito de frango recheado com palitos de dente e doure por todos os lados em uma frigideira com azeite.
6. Quando a carne estiver dourada por fora, baixe o fogo, tampe a frigideira e deixe ficar por 20 minutos, de forma a que a parte de dentro fique cozinhada também.

Suflê de Frango



Receitas Fitness



Porções

1



Minutos

30

INGREDIENTES

- 100g de frango desfiado
- 1 ovo
- 1 clara
- Salsinha
- Manjeriçã
- 1 colher de sopa de cubinhos de tomate
- 1 colher de sopa de cottage ou creme de ricota
- Parmesã para finalizar (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno a 200 graus.
2. Bata o ovo e a clara até ficarem uniformes.
3. Coloque em um refratário que possa ir ao fogo o frango misturado com os temperos e tomate.
4. Despeje a mistura do ovo por cima.
5. Finalize com o creme de ricota e parmesã.
6. Deixe no forno por 20 minutos ou até dourar

Almôndegas



Receitas Fitness



Porções

3



Minutos

30

INGREDIENTES

- 180g de patinho moído
- 1 colher de chá de cheiro verde
- 1 colher de chá de cebolinha
- 1 pitadinha de pimenta do reino
- 1 clara de ovo
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça
- Sal a gosto
- Molho de tomate caseiro

MODO DE PREPARO

1. Incorpore todos os ingredientes, inclusive temperos em um bowl até formar uma massa homogênea.
2. Com a mão, pegue porções da massa e molde os bolinhos.
3. Separe uma frigideira, adicione um fio de azeite e dê uma dourada nas almôndegas. Se preferir, pode levar ao forno em uma travessa untada até dourarem.
4. Prepare o molho de tomate caseiro e sirva por cima.

Almôndega Recheada



Receitas Fitness



Porções

8



Minutos

35

INGREDIENTES

- 1 kg de carne moída
- 2 cebolas picadas
- 2 ovos
- 1/3 xícara de cheiro-verde picado
- 450g de muçarela em cubinhos
- 2 colheres de sopa de manteiga
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno em temperatura alta (200º C). Unte um refratário com manteiga.
2. Numa tigela, misture bem a carne moída, a cebola, os ovos, o cheiro-verde e tempere com sal e pimenta.
3. Modele as almôndegas com a massa de carne e recheie com a muçarela. Feche bem e coloque-as no refratário.
4. Cubra o refratário com papel alumínio e leve ao forno preaquecido por 20 minutos. Sirva quente.

Bife Rolê com Legumes



Receitas Fitness



Porções

4



Minutos

40

INGREDIENTES

- 4 bifos abertos de filé mignon
- ½ pimentão vermelho cotado em tiras
- ½ pimentão amarelo cortado em tiras
- ½ pimentão verde cortado em tiras
- ½ xícara (chá) de abóbora japonesa cortada em tiras
- ½ abobrinha italiana cortada em tiras
- 1 pitada de pimenta Jamaica
- Sal e azeite a gosto

MODO DE PREPARO

1. Sobre uma tábua, coloque o bife. Tempere-o com o sal, o azeite e a pimenta Jamaica.
2. Recheio com as tiras de abóbora e as tiras dos pimentões, faça um rolinho. Repita este processo nos outros bifos.
3. Leve para grelhar, em uma frigideira quente com um fio de azeite. Doure de todos os lados.

Bolinho de Carne



Receitas Fitness



Porções

6



Minutos

40

INGREDIENTES

- 250g de patinho moído
- 2 dentes de alho amassados
- 2 colheres de sopa de farinha integral ou aveia
- 1 ovo
- 1 cebola picada
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes até formar uma massa consistente para trabalhar.
2. Molde as bolinhas com as mãos úmidas.
3. Disponha em uma assadeira antiaderente untada.
4. Leve para assar por 20 a 30 minutos em forno alto até dourar.

Escondidinho de Carne



Receitas Fitness



Porções

2



Minutos

20

INGREDIENTES

- 1 unidade de couve-flor cozida
- 1/2 unidade de cebola
- 2 dentes de alho
- 4 colheres de creme de ricota
- 60g de queijo mussarela ralada
- 300g de carne moída

MODO DE PREPARO

1. Prepare o recheio de carne moída do jeito que preferir e reserve.
2. Faça um refogado com a cebola, o alho, sal e toda a couve-flor. Bata tudo no liquidificador com o creme de ricota, pimenta do reino e reserve.
3. Monte o escondidinho em uma travessa ou em ramekins. Coloque primeiro o recheio escolhido e cubra com o creme de couve-flor.
4. Salpique o queijo por cima e leve ao forno por 15 minutos ou até que o queijo doure.

Espetinho de Legumes



Receitas Fitness



Porções

3



Minutos

30

INGREDIENTES

- 100g de carne magra cortada em cubos pequenos
- 1 abobrinha cortada em cubos pequenos
- 1/2 pimentão vermelho cortado em cubos pequenos
- 1/2 pimentão amarelo cortado em cubos pequenos
- 1/2 pimentão verde cortado em cubos pequenos
- 1/2 cebola roxa cortada em cubos pequenos
- Palitos de madeira
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

1. Monte os espetos alternando cubos de carne com os vegetais.
2. Tempere com sal e pimenta a gosto.
3. Leve-os para grelhar em frigideira quente.
4. Sirva com molho de sua preferência.

Hambúrguer



Receitas Fitness



Porções

7



Minutos

30

INGREDIENTES

- 1kg de patinho moído
- Sal e pimenta a gosto
- Cheiro verde a gosto

MODO DE PREPARO

1. Tempere a carne com sal, pimenta e cheiro verde a gosto.
2. Molde os hambúrgueres com cerca de 150g cada um (você pode congelar se quiser).
3. Leve à geladeira por cerca de 10 minutos para firmar.
4. Unte uma frigideira e grelhe os hambúrgueres. Se preferir, faça assado no forno.
5. Sirva com salada e batata doce cozida em rodelas grandes.

Hambúrguer Recheado



Receitas Fitness



Porções

7



Minutos

30

INGREDIENTES

- 500g de carne moída
- 2 dentes de alho picado
- 2 colheres de sopa de cebola triturada
- Pimenta a gosto
- Sal a gosto
- 200g de queijo muçarela ou cheddar

MODO DE PREPARO

1. Misture os ingredientes do hambúrguer e amasse bem com a carne, deixe repousar por 10 minutos.
2. Pegue 100g da carne temperada e faça um disco de 10 cm de diâmetro.
3. Recheie com queijo.
4. Cubra com carne moída, dobre as pontas e feche bem.
5. Leve à chapa untada e deixe grelhar por 7 minutos de um lado e depois vire, deixando 5 minutos do outro lado (também pode ser feito ao forno, na frigideira ou airfryer).

Linguiça Artesanal Refogada



Receitas Fitness



Porções

4



Minutos

40

INGREDIENTES

- 1/2 kg de linguiça artesanal de sua preferência
- 1 cebola
- 1 pimentão
- 2 tomates
- 2 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 colheres de sopa de molho de tomate
- 400 ml de água
- 1 pitada de pimenta do reino
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de orégano
- 1 pitada de cominho

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela de pressão coloque a linguiça para cozinhar nos 400 ml de água (ou uma quantidade de água que cubra a linguiça) por dez minutos (após pegar pressão)
2. Lave a linguiça apenas com água corrente e corte-a em rodela de 1/2 centímetro mais ou menos
3. Corte a cebola o pimentão e os tomates em rodela
4. Em uma panela refogue a cebola o pimentão e a linguiça no azeite
5. Adicione o alho picado e os demais temperos
6. Por último adicione os tomates e o extrato de tomate e cozinhe por cerca de dez minutos

Molho Bolonhesa



Receitas Fitness



Porções

3



Minutos

10

INGREDIENTES

- 1/2 kg de linguiça artesanal de sua preferência
- 1 cebola
- 1 pimentão
- 2 tomates
- 2 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 colheres de sopa de molho de tomate
- 400 ml de água
- 1 pitada de pimenta do reino
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de orégano
- 1 pitada de cominho

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela de pressão coloque a linguiça para cozinhar nos 400 ml de água (ou uma quantidade de água que cubra a linguiça) por dez minutos (após pegar pressão)
2. Lave a linguiça apenas com água corrente e corte-a em rodela de 1/2 centímetro mais ou menos
3. Corte a cebola o pimentão e os tomates em rodela
4. Em uma panela refogue a cebola o pimentão e a linguiça no azeite
5. Adicione o alho picado e os demais temperos
6. Por último adicione os tomates e o extrato de tomate e cozinhe por cerca de dez minutos

Picadinho de Carne



Receitas Fitness



Porções

1



Minutos

20

INGREDIENTES

- 150g de carne magra em cubos pequenos
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 tomate sem pele e sem sementes picado
- 80ml de caldo de carne
- 1 fio de azeite
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, coloque o fio de azeite e doure o alho e a cebola.
2. Junte a carne e mexa.
3. Adicione o tomate picado.
4. Tempere com sal e pimenta a gosto.
5. Deixe a carne dourar por mais três minutos, mexendo de vez em quando.
6. Junte o caldo de carne.
7. Tampe a panela e deixe ferver em fogo baixo até o caldo encorpar.
8. Sirva com arroz integral ou purê de sua escolha.

Pimentão Recheado



Receitas Fitness



Porções

2



Minutos

40

INGREDIENTES

- 2 pimentões
- 200g de carne moída
- 1/2 cebola picada
- 1/2 tomate picado
- Fio de azeite
- Ervas e sal a gosto
- 2 dentes de alho picados

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, doure o alho e a cebola no fio de azeite.
2. Junte a carne moída e o tomate. Tempere com as ervas e o sal e deixe refogar bem.
3. Enquanto isso, corte os pimentões ao meio e retire as sementes. Tempere as metades com sal e pimenta a gosto.
4. Recheie-as com a carne moída.
5. Leve ao forno em fogo baixo por 30 minutos. Sirva em seguida.

Rocambole de Carne



Receitas Fitness



Porções

6



Minutos

40

INGREDIENTES

- 1 kg de carne moída
- 2 ovos
- 2 c. de chá de sal
- 1 c. de chá de pimenta
- 1 c. de sopa de alho em pó
- 6 fatias de queijo
- 2 xícaras de espinafre
- 12 tiras de bacon
- Papel alumínio

MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno a 180°C. Em uma tigela grande, misture a carne moída, os ovos, o sal, a pimenta e o alho em pó. Mexa até ficar homogêneo.
2. Despeje a mistura em uma forma com uma folha de papel alumínio. Pressione a carne por igual até formar um retângulo. Cubra com queijo e espinafre. Usando o papel alumínio, levante uma das extremidades e enrole como um rocambole, pressionando bem. Aperte e feche as duas pontas. Reserve.
3. Em outra forma coberta com papel alumínio, coloque as tiras de bacon uma do lado da outra, com uma distância de um centímetro.
4. Coloque o rocambole de carne desenrolado em uma das extremidades das tiras de bacon. Usando o papel alumínio, levante cuidadosamente o bacon para enrolá-lo em volta da carne. Envolve o rocambole no alumínio e asse por 25 minutos.
5. Aumente a temperatura para 260°C. Remova o papel alumínio e asse por mais 20 minutos até que o bacon esteja crocante e dourado. Deixe esfriar, fatie e sirva!

Yakisoba



Receitas Fitness



Porções

5



Minutos

30

INGREDIENTES

- 1 xícara de brócolis cozido
- 1 xícara de couve-flor cozida
- 1 xícara de cenoura em fatias cozida
- 1 xícara de acelga cortada
- 1 xícara de cebola
- 1 xícara de repolho
- 1 colher de sopa de azeite
- 1/2 xícara de molho de soja light
- 1 colher de chá de amido de milho
- 2 xícaras de tiras de filé ou 2 xícaras de tiras de frango
- ½ xícara de cebolinha picada

MODO DE PREPARO

1. Coloque a carne em uma frigideira e refogue com o azeite.
2. Misture bem o molho de soja e o amido de milho. Coloque na frigideira por cima da carne e acrescente uma xícara de água. Mexa bem e até engrossar.
3. Acrescente os legumes cozidos.
4. Se preferir, sirva com macarrão integral.

Camarão ao Alho e Manteiga



Receitas Fitness



Porções

2



Minutos

20

INGREDIENTES

- 20 camarões médios
- 50g de manteiga
- 1 colher de sopa de azeite
- 2 dentes de alhos picados
- Sal e pimenta a gosto
- Cebolinha e Salsinha picadas a gosto

MODO DE PREPARO

1. Tempere os camarões com sal e pimenta.
2. Derreta a manteiga com um fio de azeite.
3. Acrescente o alho e deixe fritar um pouco.
4. Junte a cebolinha, salsinha e o camarão frite por 1 min e meio cada lado do camarão, ele vai ficar rosado.

Camarão com Espaguete de Abobrinha



Receitas Fitness



Porções

4



Minutos

25

INGREDIENTES

- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 2 abobrinhas italianas, cortadas em tiras bem finas
- 1/2 cebola picada
- 1 colher (sopa) + 1 colher (chá) de alho picado
- 1 colher (chá) de sal marinho
- 500 g de camarão limpo
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 colher (chá) de pimenta calabresa
- 1/2 colher (chá) de pimenta-do-reino

MODO DE PREPARO

1. Aqueça 1 colher (sopa) de manteiga com o azeite em uma frigideira grande e refogue a abobrinha com a cebola, 1 colher (sopa) de alho e metade do sal, até ficarem macios. Transfira para uma tigela.
2. Aqueça a manteiga restante na mesma panela e refogue o camarão com o alho restante até o camarão ficar rosado, cerca de 3-4 minutos. Adicione o espinafre, suco de limão, pimenta calabresa, sal restante e pimenta do reino. Cozinhe até o espinafre murchar; adicione a abobrinha e cozinhe por mais 2-3 minutos

Camarões Refogados



Receitas Fitness



Porções

6



Minutos

40

TEMPERO

- 1 colher de sopa de azeite
- Camarão médio de 1 1/2 quilo, descascado
- Florestas de brócolis de 24 onças *
- 1 colher de chá de sementes de gergelim
- 1 cebola verde, cortada em fatias finas

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de molho de soja reduzido
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo, embalado
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher de chá de óleo de gergelim
- 1 colher de chá de amido de milho

MOLHO

MODO DE PREPARO

1. Numa taça pequena, misture os molhos de soja e de ostra, o vinagre de arroz, o açúcar mascavado, o gengibre, o alho, o óleo de sésamo e o amido de milho. Reserve.
2. Aqueça o azeite numa frigideira larga em lume médio-alto. Junte os camarões e deixe cozinhar, mexendo de vez em quando, até ficarem cor de rosa, durante cerca de 2 a 3 minutos.
3. Acrescente os brócolos e deixe cozinhar, mexendo várias vezes, até ficarem macios, durante cerca de 2 a 3 minutos.
4. Junte a mistura do molho de soja até engrossar ligeiramente, durante 1 a 2 minutos.
5. Sirva decorada com sementes de sésamo e cebolinho.

Ceviche com Leite de Coco



Receitas Fitness



Porções

2



Minutos

20

- 1 colher (sopa) de pimenta

INGREDIENTES

- dedo-de-moça, sem sementes, picadinha
- 1 dente de alho picadinho
- 1 colher (sopa) de gengibre ralado
- 4 colheres (sopa) de coentro picado
- Sal a gosto
- Suco de 4 limões-taiti
- Suco de 1 laranja
- 200g de filé de namorado em cubos
- 1 xícara de leite de coco
- 1/2 cebola-roxa cortada em meia-lua

MODO DE PREPARO

1. Em um bowl, junte a pimenta, o alho, o gengibre, o coentro, sal e os sucos de limão e laranja.
2. Deixe o peixe marinar nessa mistura por dez minutos.
3. Adicione o leite de coco e a cebola-roxa e sirva.

Peixe Assado Empanado



Receitas Fitness



Porções

4



Minutos

30

- 4 filés de tilápia

INGREDIENTES

- Farinha de linhaça dourada para empanar
- 1 ovo
- Temperos a gosto
- 1 limão

MODO DE PREPARO

1. Tempere os filés de tilápia com limão, sal e pimenta.
2. Passe os filés em um ovo batido, e depois na farinha de linhaça para empanar.
3. Distribua os filés empanados em uma forma antiaderente.
4. Leve ao forno para assar por cerca de 20 minutos a 180 graus ou até começar a dourar.

Salmão ao Molho Branco



Receitas Fitness



Porções

1



Minutos

20

INGREDIENTES

- 1 posta de salmão temperada a gosto ou outro peixe de sua preferência
- 2 colheres de sopa de creme de ricota
- 2 colheres de sopa de leite desnatado
- Sal e pimenta a gosto
- Noz-moscada a gosto
- Alecrim a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma frigideira, grelhe a posta de salmão com um fio de azeite.
2. Em uma panela em fogo baixo dissolva o creme de ricota no leite, misturando bem até obter um creme homogêneo.
3. Tempere com sal se necessário e noz-moscada a gosto.
4. Cubra a posta de salmão com o molho branco.
5. Finalize com um pouco de alecrim.

Salmão ao Molho de Alho



Receitas Fitness



Porções

8



Minutos

60

INGREDIENTES

- 1,2kg de salmão, fatiado em quatro pedaços
- 2 colheres de chá de alho picado
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto (opcional)
- cheese
- 1 xícara de leite
- 4 colheres de sopa de mel
- 3 colheres de sopa de mostarda
- 2 colheres de chá de alho picado
- cebolinha e salsinha picada

MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno a 180 graus.
2. Forre uma assadeira com um grande pedaço de papel alumínio (o suficiente para dobrar e fechar a parte de cima).
3. Coloque o salmão na assadeira forrada. Tempere com o alho, salgue bem (cerca de 2 colheres de chá de sal) e pimenta. Dobre os lados da folha sobre o salmão para cobrir e selar completamente o pacote fechado.
4. Asse até ficar cozido (cerca de 15-18 minutos). Abra o papel alumínio, tomando cuidado com qualquer vapor que escape, e asse por mais 2-3 minutos em fogo médio.
5. MOLHO:
6. Em uma panela pequena, misture o cream cheese e o leite em fogo médio-baixo até que se dissolva bem (cerca de 3 minutos).
7. Após ficar bem homogêneo, adicione o mel, a mostarda e o alho e bata novamente até que o mel derreta no molho.
8. Sirva sobre o salmão e finalize com a cebolinha e salsinha picada.

Salmão ao Molho de Maracujá



Receitas Fitness



Porções

4



Minutos

30

INGREDIENTES

- 800 g de filé de salmão
- 2 maracujás
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 cebola pequena picada
- 1/2 xícara de salsa picada
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

1. Corte os maracujás ao meio e coloque a polpa no liquidificador. Bata por 30 segundos e, em seguida, passe o suco por uma peneira. Reserve e descarte as sementes. Em uma panela, derreta 1 colher (sopa) de manteiga, adicione a cebola e refogue. Acrescente a salsa e o suco de maracujá, misture e deixe ferver. Tempere com sal e pimenta e deixe cozinhar por mais 5 minutos. Retire do fogo e reserve.
2. Tempere o salmão com sal e pimenta. Aqueça uma frigideira e coloque o restante de manteiga. Quando estiver bem quente, frite o salmão dos dois lados por apenas 4 minutos de cada lado. Coloque o peixe no prato e distribua o molho por cima. Sirva seguir.

Salmão Assado no Papelote



Receitas Fitness



Porções

8



Minutos

40

INGREDIENTES

- 1kg de salmão
- 1 colher de sopa de azeite
- 1/4 xícara de mel
- 3 dentes de alho picados
- 1 colher de sopa de vinagre de vinho branco
- 1 colher de sopa de folhas de tomilho frescas
- Sal e pimenta do reino moída a gosto

MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno a 180 graus. Forre uma assadeira com papel alumínio.
2. Em uma tigela pequena, misture mel, alho, azeite, vinagre de vinho branco, tomilho, sal e pimenta a gosto.
3. Coloque salmão na assadeira preparada e dobre todos os 4 lados da folha.
4. Passe a mistura de mel sobre o salmão.
5. Dobre os lados da folha sobre o salmão, cobrindo completamente e fechando o pacote.
6. Coloque no forno e asse até ficar cozido por cerca de 15 a 20 minutos.
7. Sirva imediatamente.

Salmão com Crosta de Castanhas



Receitas Fitness



Porções

8



Minutos

40

INGREDIENTES

- 1 1/2 kg de salmão limpo
- 300g de amêndoas sem casca, cozidas e laminadas
- 100g de manteiga sem sal
- 1/2 unidade de limão siciliano espremido
- sal a gosto
- pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto
- 2 unidades de limão siciliano espremidos

MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno à 200 graus.
2. Tempere o salmão com sal, o suco de limão e pimenta moída na hora; deixe marinar por 10 minutos.
3. Forre uma forma com papel alumínio, coloque o filet de Salmão com a pele para baixo e distribua a farofa sobre o filet de salmão e leve ao forno por cerca de 20-25 minutos ou até dourar a farofa.

Bolovo



Receitas Fitness



Porções
25



Minutos
60

INGREDIENTES

- 1kg de carne moída (patinho ou outra de sua preferência)
- 2 dentes de alhos amassados
- 1 ovo batido
- 1 xícara de ervas (salsa, cebola, alho, chimichurri, orégano)
- Sal a gosto
- 25 ovos de codorna cozidos

MODO DE PREPARO

1. Misture a carne com os temperos e deixe descansar um tempinho pra pegar o sabor.
2. Faça bolinhas e coloque o ovinho dentro.
3. Coloque no forno pré-aquecido e deixe uns 30 minutos.
4. Como rende muito você pode congelar alguns bolinhos crus e depois é só levar ao forno e servir quentinho!

Cestinha de Bacon



Receitas Fitness



Porções

4



Minutos

30

INGREDIENTES

- 8 fatias finas de bacon
- 4 ovos
- Temperos e sal a gosto
- Azeite extra virgem

MODO DE PREPARO

1. Unte com azeite as forminhas ou pequenas tigelas refratárias.
2. Coloque bacon nas paredes, de modo a formar uma cesta interior.
3. Coloque um ovo em cada cestinha e tempere a gosto.
4. Asse em forno pré-aquecido a 200 graus por cerca de 12-15 minutos, ou até que o ovo esteja visivelmente assado.
5. Desenforme as cestinhas de ovos e sirva com acompanhamentos.

Muffin Salgado



Receitas Fitness



Porções

6



Minutos

40

INGREDIENTES

- 8 ovos
- 200g de frango cozido e picado
- 1/4 xícara de queijo parmesão ralado
- 3 colheres de caldo de frango
- 2 cebolas picadas
- 1 ramo de aipo picado
- 1 dente de alho amassado
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno a 180 graus e unte levemente as forminhas dos muffins.
2. Em uma tigela grande bata os ovos e junte o frango, o queijo, o caldo de frango, as cebolas, o aipo, o sal e a pimenta.
3. Misture bem e continue batendo até obter uma mistura homogênea.
4. Distribua essa mistura nas forminhas (aproximadamente 8 forminhas).
5. Leve ao forno por 20 minutos ou até ficar bem assado e dourado no topo.

Omelete de Forno



Receitas Fitness



Porções

2



Minutos

20

INGREDIENTES

- 1 gema
- 2 claras
- 1 tomate sem sementes e picado
- 1 colher de sopa de queijo branco ralado
- Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Num bowl pequeno, bata a gema com um garfo.
2. Junte o tomate picado e o queijo.
3. Tempere com sal e pimenta do reino.
4. Em outro bowl, bata as claras em neve.
5. Delicadamente, junte as claras batidas à mistura inicial.
6. Despeje a omelete em um refratário redondo.
7. Leve para assar em forno médio por 15 minutos ou até dourar.
8. Sirva em seguida.

Ovo Enformado



Receitas Fitness



Porções

3



Minutos

25

INGREDIENTES

- 3 rodela de pimentão, sem sementes
- 3 ovos
- 2 tomates cereja em rodela
- Orégano fresco, sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em frigideira antiaderente, acomode as rodela de pimentão.
2. Coloque uma rodela de tomate no meio de cada uma.
3. Quebre um ovo acima de cada aro de pimentão.
4. Tempere e abaixe o fogo até o ovo ficar no ponto desejado.
5. Retire e sirva em seguida

Ovo “Pizza”



Receitas Fitness



Porções

2



Minutos

25

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de manteiga
- 2 ovos grandes
- 2 colheres de sopa de molho de tomate caseiro
- 2 colheres de sopa de queijo feta
- 2 colheres de sopa de queijo muçarela ralado
- 5 fatias de pepperoni
- Orégano a gosto

MODO DE PREPARO

1. Aqueça a manteiga em uma frigideira em fogo médio. Quando derreter, quebre os ovos e coloque na frigideira. Quando começarem a ficar brancos, coloque o molho nos ovos e polvilhe o queijo feta por cima.
2. Reduza o fogo continue a cozinhar. Quando os ovo estiverem quase prontos, adicione o queijo mussarela, o pepperoni e o orégano por cima.
3. Continue cozinhando em fogo baixo até que as claras estejam completamente prontas e o queijo derretido.

Ovo Poché



Receitas Fitness



Porções

1



Minutos

20

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 1 litro de água
- 1 copo de 250 ml de vinagre

MODO DE PREPARO

1. Quebre o ovo em um recipiente e reserve
2. Numa panela, leve ao fogo a água com o vinagre e deixe ferver
3. Baixe o fogo, mexa a água até formar um "redemoinho" e coloque o ovo no meio
4. Deixe cozinhar por 3 minutos, retire e resfrie na água fria se quiser uma gema bem mole
5. tempere com sal e pimenta e sirva a seguir

Ovos Assados no Abacate



Receitas Fitness



Porções

2



Minutos

40

INGREDIENTES

- 1 abacate
- 2 ovos
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

1. Corte o abacate ao meio, retire a semente e um pouco da polpa. Coloque sal.
2. Com papel alumínio faça um suporte para colocar a fruta em cima, em uma forma funda (usei de bolo inglês). Quebre os ovos delicadamente no centro de cada metade de abacate e tempere com sal e pimenta. Cubra com papel alumínio. Leve ao forno por pelo menos 30min.
3. Dica: Você pode salpicar queijo ralado por cima e colocar pedacinhos de bacon.

Ovos em Nuvem



Receitas Fitness



Porções

2



Minutos

15

INGREDIENTES

- 2 ovos (separe as claras e gemas)
- 2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
- 1 colher de sopa de ervas secas de sua preferência
- Páprica doce
- 1 pitada de cebola em flocos
- 1 pitada de alho em flocos
- Sal e pimenta do reino ao gosto

MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno em temperatura média.
2. Bata as duas claras até ficarem em neve, bem firmes. Delicadamente, incorpore o queijo, as ervas e os temperos.
3. Em um tabuleiro antiaderente, divida as claras em neve em duas porções e faça um buraco no meio de cada uma.
4. Leve ao forno por cerca de 4 minutos. Retire do forno, adicione as gemas e volte com os ovos para o forno por mais 3 minutos até que elas formem uma película.
5. Sirva com torrada, abacate fatiado, legumes ou salada!

Ovos no Purgatório



Receitas Fitness



Porções

2



Minutos

40

INGREDIENTES

- 1 dente de alho
- 1/2 cebola
- 1 colher de sobremesa de azeite
- 1/2 pimentão vermelho (ou o legume da sua preferência)
- 1 1/2 xícara de molho de tomate
- 1 colher de chá de sal
- 4 ovos
- salsinha picada para finalizar

MODO DE PREPARO

1. Descasque e pique o dente de alho. Descasque e pique a cebola. Higienize e fatie o pimentão em tirinhas.
2. Em uma frigideira grande, adicione o azeite, coloque a cebola, misture bem e deixe cozinhar por 2 minutos.
3. Acrescente o alho e o pimentão, misture bem. Adicione o sal, tampe a frigideira e deixe cozinhar por 1 minuto.
4. Coloque o molho de tomate, misture bem, tampe a frigideira e deixe cozinhar por 1 minuto. Acrescente os ovos, tampe a frigideira e deixe cozinhar por 5 minutos.
5. Finalize com salsinha e bom apetite!

Ovos Recheados



Receitas Fitness



Porções

12



Minutos

40

INGREDIENTES

- 12 unidades de ovo
- 3 de fatias de bacon picado
- 1 colher de sopa de azeite extra virgem
- 1 colher de sopa de mostarda dijon
- 1 colher de sopa de cebolinha picada
- Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Coloque os ovos em uma panela grande com água.
2. Ferva, desligue o fogo, tampe a panela e reserve por 10 minutos.
3. Corte os ovos ao meio e retire as gemas cozidas.
4. Frite o bacon até dourar bem.
5. Reserve 2 colheres de sopa da gordura do bacon.
6. Misture as gemas, gordura do bacon, sal, pimenta do reino, azeite, mostarda e cebolinha.
7. Coloque a mistura em um saco de confeiteiro ou embalagem plástica e preencha as claras cozidas.
8. Decore com cebolinha e bacon frito.

Panqueca de Claras



Receitas Fitness



Porções

1



Minutos

20

INGREDIENTES

- 3 claras de ovo
- 100g de carne moída
- 2 dentes de alho picados
- 1/2 cebola picada
- 1/2 tomate sem sementes picado
- 1 colher de sopa de pimenta biquinho
- Spray de azeite
- Cebolinha verde, sal e pimenta a gosto
- 1/2 tomate sem sementes picado
- 1 colher de sopa de pimenta biquinho
- Spray de azeite
- Cebolinha verde, sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

1. Unte a panela com o spray de azeite e refogue o alho e a cebola.
2. Junte a carne e tempere com sal e pimenta a gosto.
3. Acrescente o tomate picado e deixe refogar por três minutos.
4. Desligue o fogo, junte a pimenta e cebolinha e reserve.
5. Em um bowl, tempere as claras com sal e pimenta. Em seguida, bata-as delicadamente.
6. Coloque uma porção das claras no centro de frigideira antiaderente aquecida.
7. Gire a frigideira para espalhar as claras por igual. Deixe por um minuto, vire com espátula e deixe mais um minuto.
8. Recheie as panquecas uma a uma com a carne e a pimenta biquinho, enrole e sirva

Wrap de Ovos



Receitas Fitness



Porções

2



Minutos

25

INGREDIENTES

- 3 ovos
- Sal a gosto
- Recheio de sua preferência

MODO DE PREPARO

1. Comece batendo os 3 ovos com um pouco de sal e pimenta.
2. Pincele uma frigideira com azeite, deite metade do ovo e frite como se fosse um crepe bem fino. Faça o mesmo para o restante ovo.
3. Para o recheio, escolhi folhas verdes, peito de peru, tomate e abacate. Mas você escolhe de acordo com sua preferência!
4. Enrole bem e sirva-se!

Creme de Ricota



Receitas Fitness



Porções

3



Minutos

10

INGREDIENTES

- 1 ricota fresca
- 100ml de leite desnatado ou sem lactose (o quanto baste para bater a ricota, quanto menos leite você usar, mais cremosa ficará sua receita)
- Sal a gosto (opcional)
- 1 colher de sopa de azeite
- Temperos a gosto

MODO DE PREPARO

1. Para fazer o creme, basta colocar todos os ingredientes no liquidificador ou mixer e processar até virar uma massa homogênea.
2. Depois de pronto, você pode usar seu creme de ricota em saladas, no frango, no pão, torradas integrais, etc.

Maionese Caseira de Ovos



Receitas Fitness



Porções

1



Minutos

10

INGREDIENTES

- 3 ovos cozidos
- Sal a gosto
- 1 xícara de café de azeite
- 1 dente de alho pequeno
- Suco de meio limão
- 100ml de leite desnatado (o quanto baste para bater, quanto menos leite mais cremosa sua maionese)
- Uma pitada de orégano

MODO DE PREPARO

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até virar um creme homogêneo.
2. Caso prefira, coloque na geladeira e sirva gelada.
3. Você pode comer com torradas de pão integral, na salada ou frango grelhado.

Maionese de Abacate



Receitas Fitness



Porções

4



Minutos

10

INGREDIENTES

- 1/2 abacate
- Suco de 1/2 limão
- 1/2 dente de alho
- 2 colheres de sopa de azeite
- Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Coloque todos os ingredientes num liquidificador e bata até ficar homogêneo.
2. Ajuste o alho ou o limão, se necessário.
3. Sirva com carnes ou saladas.

Molho Chimichurri



Receitas Fitness



Porções

10



Minutos

25

INGREDIENTES

- ½ maço de salsa (cerca de ½ xícara) bem picada
- 2 colheres de sopa de orégano fresco bem picado
- 4 dentes de alho amassados
- ½ xícara de cebolinha bem picada
- 1 pimenta pequena (a fresno vermelha ou coreana vermelha são ótimas opções)
- 2 colheres de sopa de vinagre de vinho tinto
- 1 colher de sopa de suco fresco de limão
- ½ xícara de azeite (prefiro usar azeite de oliva, apesar de não ser a tradicional escolha argentina)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Misture bem todos os ingredientes em uma vasilha de tamanho médio.
2. Sirva com churrasco ou carne grelhada!

Molho Pesto



Receitas Fitness



Porções

3



Minutos

10

INGREDIENTES

- 3 xícaras de folhas de manjericão
- 1/2 xícara de nozes (ou castanha de caju ou do Pará)
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de chá de sal
- 1/4 colher de chá de pimenta do reino (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Coloque todos os ingredientes no processador ou liquidificador e triture até ficar homogêneo.
2. Caso esteja difícil de triturar, desligue o processador e mexa com uma espátula. Se necessário, adicione mais azeite de oliva.
3. Transfira o molho para um pote esterilizado com tampa e armazene na geladeira por até três dias.
4. Use em saladas, carnes e massas.

Molho de Tomate



Receitas Fitness



Porções

3



Minutos

10

INGREDIENTES

- 1kg tomate do tipo italiano ou comum bem maduros
- 2 cebolas médias cortadas em pedaços grandes
- 4 dentes alho
- 1/2 xícara de salsinha (opcional)
- 4 ramos manjeriço (opcional)
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de pimenta do reino moída (opcional)
- 1/2 xícara água

MODO DE PREPARO

1. Corte os tomates em 4 pedaços e retire as sementes e a parte branca.
2. No liquidificador, coloque a água e bata os tomates, colocando os pedaços aos poucos. Junte todos os demais ingredientes e bata.
3. Leve o molho em uma panela ao fogo médio por cerca de 20 minutos.
4. Após esse tempo, o molho está pronto para ser utilizado em diversos preparos ou congelado em porções.

Caldo de Ovos



Receitas Fitness



Porções

2



Minutos

25

INGREDIENTES

- 6 ovos
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1 tomate maduro
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 xícara de caldo de galinha
- 5 xícaras de água (1200ml)
- Sal a gosto
- Cebolinha a gosto

MODO DE PREPARO

1. Comece este caldo de ovo por refogar a cebola e o alho juntamente com o azeite em uma panela.
2. Junte o tomate ao refogado e deixe cozinhar um pouco. Adicione a água, o caldo de galinha, o sal e deixe ferver.
3. Triture os ingredientes que estão na panela. Parta os ovos para dentro da panela e deixe cozer por 10 minutos.
4. Na hora de servir, coloque a cebolinha picada. O seu caldo de ovo está pronto!

Creme de Abóbora com Gengibre



Receitas Fitness



Porções

3



Minutos

20

INGREDIENTES

- 1 abóbora paulista grande descascada (ou outra de sua preferência)
- 3 colheres de sopa de curry
- 1 1/2 litro de água
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Pedaco de 5cm de gengibre
- 1 cebola
- 3 dentes de alho

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, coloque duas xícaras de água, a abóbora cortada e leve para o fogo médio. Deixe cozinhar por 10 minutos.
2. Enquanto isso, descasque o alho, o gengibre e a cebola.
3. Junte na panela o gengibre, o alho, a cebola, o curry e o restante da água. Leve ao fogo médio e, assim que começar a ferver, tampe a panela e deixe cozinhar por 20 minutos.
4. Transfira a sopa para o liquidificador ou mixer e bata até virar um creme homogêneo.
5. Volte o creme para a panela e tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto

Creme de Abóbora com Gorgonzola



Receitas Fitness



Porções

3



Minutos

20

INGREDIENTES

- 400g de abóbora moranga madura
- 50g de gorgonzola
- 1/2 cebola pequena picada
- 1/2 dente de alho picado
- 20g de manteiga
- 150ml de creme de leite fresco
- 100ml de caldo de legumes caseiro
- Sal e pimenta a gosto
- Salsa fresca batida a gosto

MODO DE PREPARO

1. Descasque e corte a abóbora em pedaços.
2. Em uma panela, refogue a manteiga, a cebola e o alho até ficarem dourados e adicione a abóbora.
3. Adicione o creme de leite, o caldo de legumes e acerte o sal e a pimenta.
4. Deixe cozinhando até que a abóbora esteja macia.
5. Retire do fogo e bata no liquidificador ou mixer até formar um creme consistente e liso.
6. Sirva bem quente e coloque a gorgonzola por cima, e se quiser, salpique a salsa fresca por cima.

Creme de Chuchu com Bacon



Receitas Fitness



Porções

4



Minutos

30

INGREDIENTES

- 4 chuchus descascados e picados
- 1/4 lata de creme de leite (ou uma xícara de leite de coco)
- 1/2 cebola picada
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Sal e tempero a gosto
- Salsa a gosto
- 300g de bacon (ou linguicinha, frango, calabresa, carne de boi)

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe os chuchus até ficarem bem moles.
2. Retire a água com um escurridor de macarrão e bata os chuchus em um processador ou mixer até que fique um creme consistente.
3. Em uma panela, adicione o azeite e doure a cebola. Adicione o tempero e o bacon e deixe fritar até dourar.
4. Quando o bacon estiver bem dourado, adicione o creme de chuchu e o creme de leite (ou leite de coco).
5. Deixe ferver por mais uns 5 minutos e adicione salsa a gosto.

Creme de Legumes



Receitas Fitness



Porções

3



Minutos

30

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 2 dentes de alho picados
- 1/2 cebola média picada
- 3 tomates sem pele e sem sementes picados
- 6 ramos grandes de couve-flor picadas
- 2 cenouras picadas
- 1 chuchu médio picado
- 1 litro de água
- Sal e salsinha picada a gosto

MODO DE PREPARO

1. Aqueça o azeite e refogue o alho, a cebola e o tomate.
2. Junte os legumes picados e a água.
3. Cozinhe até os legumes ficarem macios.
4. Espere amornar e bata no liquidificador.
5. Sirva polvilhada com a salsinha.
6. Caso goste, experimente adicionar brócolis no creme!

Creme de Palmito



Receitas Fitness



Porções

2



Minutos

30

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1/2 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1 vidro de palmito em conserva picado
- 3 xícaras de leite desnatado
- 2 colheres de sopa de creme de ricota
- Salsa e cebolinha a gosto
- Sal e pimenta-do-reino branca a gosto

MODO DE PREPARO

1. Refogue a cebola e o alho no azeite.
2. Na sequência, acrescente o palmito e o leite.
3. Após 10 minutos acrescente o sal, pimenta-do-reino e a ricota e mexa bem.
4. Transfira a sopa para o liquidificador e bata até virar um creme.
5. Volte o creme na panela e deixe ferver até dar engrossar.
6. Finalize adicionando a salsinha e a cebolinha.

Creme de Tomate



Receitas Fitness



Porções

4



Minutos

30

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de manteiga ou azeite de oliva
- 1/2 cebola picada
- 10 tomates sem semente, sem pele e cortados em quatro pedaços cada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 litro de caldo de frango caseiro
- Folhas de manjericão picadas a gosto
- Queijo parmesão (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela grande, derreta a manteiga e adicione a cebola. Deixe refogar até ficar macia e dourada.
2. Junte os tomates e o manjericão picado. Tempere com sal e pimenta, adicione o caldo de frango, abaixe o fogo e deixe a sopa cozinhar por mais 15 minutos.
3. Transfira a sopa para o liquidificador ou mixer e bata até ficar cremosa e homogênea.
4. Volte o creme para a panela e deixe ferver. Abaixar o fogo e enfeite com os ramos de manjericão e, se quiser, salpique queijo parmesão light ralado ou em pequenos pedaços

Sopa de Legumes com Frango



Receitas Fitness



Porções

2



Minutos

30

INGREDIENTES

- 1 peito de frango
- 2 batatas
- 2 cenouras
- 1 chuchu
- 1 cebola grande
- 1 dente de alho
- 1 colher de sopa de salsinha picada
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

1. Corte o peito de frango em pedaços pequenos e regulares e tempere com sal e pimenta, deixe tomar gosto por uns 20 minutos.
2. Descasque as batatas, as cenouras, o chuchu, o alho e a cebola e corte todos os legumes em cubinhos.
3. Aqueça o azeite e acrescente o frango cortado em cubinhos e deixe dourar em fogo alto, mexendo sempre.
4. Acrescente os legumes picados. Misture bem e deixe refogar por cerca de 5 minutos.
5. Acrescente 1 1/2 litro de água quente e deixe cozinhar por 1 hora aproximadamente para que o frango e os legumes fiquem macios. Se necessário, durante o cozimento, acrescente mais água quente.
6. Ajuste o sal e sirva com uma pitada de pimenta do reino e salsinha.

Misto Quente



Receitas Fitness



Porções

1



Minutos

10

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de requeijão
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça
- 1 colher (café) fermento em pó
- 1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes.
2. Despeje em um pote plástico ou de vidro que possa ir ao micro-ondas e deixe por 2 minutos e 40 segundos em potência alta.
3. Depois de pronto, adicione muçarela e presunto no meio e leve para tostar em um grill ou sanduicheira.

Pão de Abóbora



Receitas Fitness



Porções

12



Minutos

40

INGREDIENTES

- 16 colheres de sopa de farinha de amêndoas
- 8 colheres de sopa de purê de abóbora
- 3 ovos
- 1 colher de chá de fermento
- 1 pitada de sal
- Sementes de abóbora a gosto

MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno a 180 graus.
2. Misture bem todos os ingredientes secos, com exceção das sementes.
3. Adicione em seguida os líquidos e mexa aos poucos com uma colher até incorporar e formar uma massa homogênea.
4. Deixe a massa descansar por 1 hora e despeje em assadeira para pão finalizando com as sementes de abóbora em cima.
5. Leve ao forno entre 25 a 30 minutos ou até dourar.

Pão de Hambúrguer



GC

Receitas Fitness



Porções

12



Minutos

60

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de farinha de coco
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas
- 5 colheres de sopa de psyllium em pó
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1/2 colher de chá de alho em pó
- 1/2 colher de chá de temperinhos a seu gosto (coloquei salsinha desidratada, cebola em flocos)
- 1/4 de colher de chá de sal
- 1 1/2 xícara de clara de ovos (de 8 a 10 ovos grandes)
- 3 colheres de azeite ou manteiga derretida
- 2 colheres de sopa de vinagre de maçã
- 1/3 a 3/4 de xícara de água quente
- Gergelim

MODO DE PREPARO

1. Aqueça o forno 180 graus. Forre a assadeira com tapetinho de silicone ou papel manteiga.
2. Misture os ingredientes secos numa tigela e reserve.
3. Misture os ingredientes molhados e misture aos secos até incorporar tudo.
4. Vá pondo a água quente aos poucos até a massa crescer quase dobrando o tamanho. Ela fica meio mole, mas não ponha toda água de uma vez, pode não precisar.
5. Divida a massa em 12 pãezinhos (fiz com colher de sorvete para ficar todos do mesmo tamanho) e polvilhe gergelim por cima.
6. Asse por cerca de 45 minutos a 1 hora (tem que ficar bem pretinho, com a casquinha dura senão murcha quando retirar do forno).
7. Retire do forno e deixe esfriar na assadeira.

Pão Low Carb



Receitas Fitness



Porções

14



Minutos

40

INGREDIENTES

- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1/2 xícara de farinha de linhaça dourada
- 1/4 xícara de farinha de coco
- 4 ovos
- 1/4 xícara de água
- 1 colher de chá de fermento químico
- 1 colher de sopa de azeite de oliva ou óleo de coco
- 1 colher de chá de sal

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes até obter uma massa homogênea.
2. Em seguida transfira a massa para uma forma inglesa pequena untada com azeite e polvilhada com farinha de amêndoas.
3. Este pão não precisa descansar para crescer. Leve para assar no forno pré-aquecido a 180 graus por 30 minutos, ou até verificar que está pronto.
4. Retire do forno e deixe esfriar um pouco antes de desenformar.

Pão Nuvem



Receitas Fitness



Porções

3



Minutos

20

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 2 colheres (sopa) queijo cottage ou cream cheese
- 0,5 colheres (café) bicarbonato de sódio

MODO DE PREPARO

1. Bata as claras junto com o bicarbonato até ficar em ponto de neve bem firme.
2. Retire a pele das gemas e misture-as em uma tigela com o cottage até ficar um creme liso.
3. Incorpore a mistura de gemas às claras, mexendo delicadamente com uma colher ou espátula.
4. Unte uma forma antiaderente com azeite de oliva ou outro óleo e coloque a massa em forma de discos.
5. Leve ao forno por 15 minutos ou até dourar, na temperatura de 170 graus.
6. Ao ficar pronto, retire da forma com a ajuda de uma espátula.

Pãozinho de Micro-ondas



Receitas Fitness



Porções

1



Minutos

5

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de farinha de linhaça dourada ou farinha de aveia sem glúten
- 1 ovo inteiro
- 1 colher de sopa de semente de linhaça (opcional)
- 1 colher de sopa de água
- 1 pitada de sal
- 1/2 colher de café de fermento em pó

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes com um fouet e coloque em uma travessa de vidro pequena e quadrada.
2. Leve ao micro-ondas inicialmente por 1 minuto. Verifique a consistência, e caso precise, vá adicionando 30 segundos por vez até que fique no ponto.
3. Retire do micro-ondas e corte o pão na diagonal.
4. Recheie com o que preferir.

Bolinho de Chocolate



Receitas Fitness



Porções

1



Minutos

10

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 2 colheres de sopa de farinha de coco
- 4 colheres de sopa de água
- 1 colher de chá de fermento pó
- Adoçante a gosto

MODO DE PREPARO

1. Misture bem todos os ingredientes em uma tigela.
2. Despeje a massa em uma tigela, ramekin ou caneca untada.
3. Coloque no micro-ondas por 1 a 2 minutos.

Bolinho de Coco



Receitas Fitness



Porções

1



Minutos

10

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de farinha de coco
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 2 colheres de sopa de água
- 1 colher de sobremesa de coco ralado sem adição de açúcar
- 1 colher de sobremesa de cacau em pó
- 1 colher de café de fermento em pó

MODO DE PREPARO

1. Misture bem todos os ingredientes.
2. Coloque o fermento por último e despeje a massa em uma tigela, ramekin ou caneca.
3. Leve ao micro-ondas por 1 a 2 minutos.
4. Finalize com coco ralado.

Bolinho de Limão



Receitas Fitness



Porções

1



Minutos

20

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 1/2 limão Taiti espremido (o verde)
- 2 colheres de sopa rasas de óleo de coco
- 2 colheres de sopa cheias de farinha de amêndoas ou coco
- 1 colher de sopa cheia de adoçante (uso xilitol)
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1 colher de chá de fermento
- Raspas de 1 limão siciliano (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente coloque o ovo e o limão, misture bem e em seguida adicione o óleo de coco, o adoçante, a farinha de amêndoas, as raspas e o fermento. Misture bem até ficar homogêneo.
2. Disponha nas formas untadas e leve ao forno 180º por mais ou menos 15 minutos. Ou até que esteja assado.
3. Fiz um creme com cream cheese, limão e xilitol e joguei por cima com raspas de limão.

Bolinho Prestígio



GC

Receitas Fitness



Porções

1



Minutos

20

INGREDIENTES

MASSA

- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de farinha de coco
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- 2 colheres de sopa de água
- Adoçante a gosto
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1 colher de chá de fermento

RECHEIO

- 75ml de leite de sua preferência
- 2 colheres de coco ralado
- Adoçante a gosto
- 1 colher de chá de amido de milho
- COBERTURA:
- 2 colheres de água
- 1/2 colher de sopa adoçante
- 1 colher de sopa de cacau em pó

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes da massa com o garfo ou no liquidificador. Transfira para uma tigela ou ramekin untado e leve ao micro-ondas por 2 minutos.
2. Para fazer o recheio, basta levar os ingredientes ao fogo baixo até engrossar.
3. Para fazer a calda, misture a água, o adoçante e o cacau em pó. Finalize cobrindo o bolinho com a calda.

Bolo de Cenoura



Receitas Fitness



Porções

14



Minutos

40

INGREDIENTES

MASSA

- 1 cenoura grande
- 3 ovos
- 3 colheres de sopa de óleo de coco
- Meia xícara de creme de leite

COBERTURA

- 80g de chocolate acima de 70% cacau;
- Meia xícara de creme de leite
- 3 colheres de sopa de farinha de coco ou de oleaginosas
- Adoçante culinário à gosto
- Meia colher rasa de sopa de fermento em pó.

MODO DE PREPARO

1. Pique a cenoura grosseiramente e coloque no liquidificador para bater juntamente com o óleo de coco, os ovos, o creme de leite e o adoçante.
2. Coloque a mistura em uma tigela e junte a farinha de coco. Misture bem, prove o adoçante para saber se estar do seu gosto. Por último inclua o fermento em pó.
3. Coloque em assadeira forrada com papel manteiga e untada ou então em forma de silicone, asse em forno médio por cerca de meia hora.
4. Deixe esfriar pois ele pode quebrar se desenformado ainda quente.
5. Para cobertura, derreta o chocolate em potência baixa no micro-ondas até ele estar quase todo derretido, vá olhando a cada 15 segundos para não correr o risco de queimar o chocolate. Termine de derreter fora do micro-ondas, mexendo até ele ficar lisinho. Em seguida acrescente o creme de leite e mexa bem até ficar homogêneo. Desenforme o bolo e jogue por cima.

Bolo de Chocolate



Receitas Fitness



Porções

10



Minutos

40

INGREDIENTES

MASSA

- 3/4 de xícara de farinha de amêndoas
- 4 colheres de sopa de chocolate em pó 70% (usei Oetker)
- 2 colheres de sopa de coco ralado fino
- 2 colheres de sopa de farinha de coco
- 5 colheres de sopa de creme de leite

COBERTURA

- 5 colheres de sopa de creme de leite
- 60g de chocolate 70% derretido
- 3 ovos
- Adoçante a gosto (usei xylitol)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó
- Essência de baunilha a gosto (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela, misture a farinha de amêndoas, o chocolate em pó, o coco ralado e a farinha de coco.
2. Acrescente os 3 ovos e misture bem.
3. Incorpore o creme de leite e misture bem.
4. Misture o adoçante e o fermento em pó, adicionando a essência de baunilha, caso queira.
5. Em uma forma untada com manteiga, despeje a massa.
6. Asse em forno médio a 200 graus por 25 minutos.
7. Tire do forno, espere esfriar e, ao desenformar, passe a cobertura feita da mistura do chocolate derretido e o creme de leite

Bolo de Coco



Receitas Fitness



Porções

10



Minutos

40

INGREDIENTES

MASSA

- 1 xícara de farinha de caju ou farinha de amêndoas
- 2 colheres de chá de fermento em pó
- 200 gramas de coco ralado para a mistura
- 1/2 xícara de óleo de coco
- 100 ml de leite de coco

COBERTURA

- 1/2 xícara de xylitol
- 3 ovos (não precisa bater em neve)
- 1 colher de chá de água
- 100 gramas de coco ralado para decorar
- 2 colheres de sopa de xylitol

MODO DE PREPARO

1. Coloque 1 colher de chá de água com o fermento misture, acrescente os ovos misture, acrescente o óleo de coco e os demais ingredientes. Bata na batedeira até a massa ficar homogênea.
2. Passe manteiga na forma e coloque por cima as 100 gramas de coco ralado misturado com o adoçante.
3. Leve ao forno pré-aquecido por uns 35 minutos.
4. Para a cobertura, misture o leite de coco, a manteiga de coco e o adoçante.

Bolo de Paçoca



GC

Receitas Fitness



Porções

12



Minutos

40

INGREDIENTES

- 4 ovos
 - 1 1/2 de farinha de amendoim (só triturar o amendoim)
 - 1/2 xícara de farinha de amêndoas
 - 3 colheres de sopa de pasta de amendoim
 - 1/3 de xícara de leite de coco (100 ml)
 - 1 xícara de adoçante –
 - 1 pitada de bicarbonato de sódio
- COBERTURA:**
- 70g de pasta de amendoim – 100 ml de leite de coco

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador.
2. Coloque em uma forma antiaderente (ou em uma forma untada) e leve ao forno a 220°C por aproximadamente 25-30 min.
3. Para a cobertura: misture o leite de coco com a pasta aos poucos até ficar com a consistência que deseja.
4. Finalize enfeitando com amendoim torrado!

Queijadinha



Receitas Fitness



Porções

6



Minutos

20

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 2 colheres de sopa de manteiga ghee ou manteiga
- 2 colheres de sopa de coco ralado sem açúcar
- 2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
- 1 colher de sopa de adoçante de sua preferência
- 1 colher de chá de fermento em pó

MODO DE PREPARO

1. Bata bem os ovos e adicione a essência de baunilha, a manteiga, o coco ralado, o queijo parmesão, o adoçante e por último, o fermento.
2. Coloque a massa em uma forminha de cupcake e adicione o queijo muçarela (faça pequenos quadradinhos e cubra com um pouco mais de massa, até ele sumir)
3. Finalize polvilhando um pouco de queijo parmesão ralado por cima.
4. Leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por cerca de 15 minutos (ou até dourar).

Quiche de Ovos e Queijo



Receitas Fitness



Porções

10



Minutos

60

INGREDIENTES

- 12 ovos grandes
- 200g queijo cheddar ralado
- 100g de cream cheese
- 8 colheres de sopa de manteiga derretida
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

1. Distribua o queijo em uma assadeira.
2. Bata os ovos e o cream cheese no liquidificador, depois despeje lentamente a manteiga derretida.
3. Coloque a mistura sobre o queijo na assadeira.
4. Polvilhe queijo ralado por cima.
5. Asse a 180 graus por cerca de 45 minutos ou até que o exterior esteja dourado.
6. Retire do forno e deixe esfriar por alguns minutos antes de fatiar.

Torta de Abobrinha



Receitas Fitness



Porções

12



Minutos

40

INGREDIENTES

- 3 abobrinhas cruas cortadas em rodela
- 1 cebola picada
- 4 ovos
- 200 g de ricota ou requeijão cremoso
- Tempero verde a gosto
- Sal e pimenta a gosto
- 2 colheres de queijo ralado

MODO DE PREPARO

1. Misture os ovos, a ricota até formar uma massa.
2. Acrescente a cebola os temperos.
3. Unte uma assadeira com azeite e coloque as abobrinhas sobre a fôrma.
4. Despeje a massa por cima, e salpique o queijo ralado.
5. Leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por 20 a 25 minutos ou até dourar

Panqueca de Coco



Receitas Fitness



Porções

1



Minutos

20

INGREDIENTES

- colher de sopa de coco ralado seco
- 3 colheres de sopa de farinha de amêndoas ou de qualquer outra oleaginosa (castanha do Pará, amendoim, etc)
- 1 ovo grande, se forem pequenos então use 2
- 1 colher de sopa do adoçante de sua preferência, uso xilitol.

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no mixer/liquidificador ou no garfo.
2. Coloque na frigideira quente untada com óleo de coco em fogo baixo.
3. Asse de um lado e depois vire para o outro, sempre observando para não queimar.
4. Finalize com frutas ou pasta de amendoim!

Panqueca de Chocolate



Receitas Fitness



Porções

1



Minutos

10

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 1 colher de sopa de farinha de coco ou amêndoas
- 1 colher de sopa de cacau em pó 100%
- 1 colher de sopa de xylitol

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no mixer/liquidificador ou no garfo.
2. Coloque na frigideira quente untada com óleo de coco em fogo baixo.
3. Asse de um lado e depois vire para o outro, sempre observando para não queimar.
4. Coloque pasta de amendoim e chocolate 70% ralado para finalizar!

Abacaxi Grelhado



Receitas Fitness



Porções

3



Minutos

10

INGREDIENTES

- 2 rodelas de abacaxi
- 1 colher de chá de canela
- Adoçante a gosto (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Retire a casca do abacaxi e corte em rodelas.
2. Coloque as rodelas em uma frigideira antiaderente e leve ao fogo para dourar dos dois lados.
3. Coloque em um prato, polvilhe com canela e sirva.
4. Você também pode usar o micro-ondas, colocando o abacaxi por cerca de 2 minutos. Vale testar também com outras frutas, como maçã e banana.

Barrinha de Pasta de Amendoim



Receitas Fitness



Porções

12



Minutos

20

INGREDIENTES

- 220g de pasta de amendoim
- 55g de farinha de coco
- 130g de chocolate amargo (usei 70%)
- 85g de mel

MODO DE PREPARO

1. Misture a pasta de amendoim com o mel e a farinha de coco.
2. Disponha em uma forma forrada com papel manteiga (Ele irá facilitar na hora de desenformar)
3. Derreta o chocolate em banho maria.
4. Leve a geladeira por 4 horas ou ao freezer por 2 horas.
5. Armazene na geladeira ou no freezer.

Chips de Coco



Receitas Fitness



Porções

4



Minutos

25

INGREDIENTES

- Polpa de coco seco
- Adoçante (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno a 200 graus.
2. Forre um tabuleiro com papel alumínio.
3. Pegue a polpa do coco e com um descascador de legumes, faça lascas com toda a carne (a quantidade que você quiser) e vá dispendo no tabuleiro sem sobrepor muito.
4. Depois despeje gotas do adoçante por cima de maneira rápida.
5. Leve ao forno por 15 minutos ou até as lascas ficarem douradas.
6. Espere esfriar e sirva.

Cocada



Receitas Fitness



Porções

10



Minutos

10

INGREDIENTES

- 100g de coco seco ralado
- 3 claras
- 3 colheres de sopa de adoçante para forno e fogão

MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno a 200 graus.
2. Misture todos os ingredientes.
3. Faça pequenas bolinhas e distribua em um tabuleiro forrado com papel manteiga ou untado com óleo de coco.
4. Asse por 10 minutos ou até ficarem douradas.

Cookie com Gotas de Chocolate



Receitas Fitness



Porções
25



Minutos
60

INGREDIENTES

- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1 xícara de farinha de amendoim
- 1/2 xícara de adoçante para forno e fogão
- 1 pitada de sal
- 2 claras de ovo
- Gotas de chocolate 70% cacau

MODO DE PREPARO

1. Pré aqueça o forno à 200C.
2. Misture primeiro os ingredientes secos.
3. Adicione por último as claras.
4. Divida a massa em 8 porções e modele em formato redondo.
5. Coloque em um tabuleiro forrado com papel manteiga.
6. Coloque por cima dos cookies gotas de chocolate. .
7. Leve para assar por aproximadamente 10 minutos.
8. Espere esfriar para servir.

Cookie de Amendoim



Receitas Fitness



Porções

12



Minutos

30

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) amendoim em farinha
- 1 clara
- 2 colheres (sopa) adoçante culinário

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes.
2. Divida a massa em 12 partes e faça pequenas bolinhas.
3. Amasse delicadamente, dando forma aos cookies.
4. Leve para assar ao forno (200o C) por cerca de 15 minutos.

Granola



Receitas Fitness



Porções

7



Minutos

30

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de castanhas-do-pará
- 1/2 xícara de castanhas-de-caju
- 1/2 xícara de avelã
- 50g de pepitas de girassol
- 50g de coco em flocos sem açúcar
- 1 colher de óleo de coco
- Adoçante e canela a gosto (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Triture as oleaginosas no liquidificador ou processador até chegar na textura desejada.
2. Em uma xícara, misture o óleo de coco com o adoçante e canela.
3. Misture as oleaginosas trituradas com os flocos de coco em uma tigela e adicione a mistura do óleo de coco com o adoçante e mexa bem.
4. Transfira a granola para uma forma e leve para assar por 20 minutos a 180 graus ou até dourar

Muffin de Amendoim



Receitas Fitness



Porções

4



Minutos

40

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 4 colheres de farinha de coco
- 2 colheres de pasta de amendoim
- 2 colheres de farinha de amendoim
- 2 colheres de xylitol
- 2 colheres de leite de coco
- 1 colher de sopa de fermento
- Água até dar o ponto

MODO DE PREPARO

1. Misture tudo e adicione a água até ficar em ponto de massa de bolo, bem homogêneo (a farinha de coco costuma deixar a massa muito pesada, por isso uso água).
2. Depois é só colocar o fermento, misturar bem e dispor em forminhas de cupcake.
3. Asse em forno pré-aquecido a 180 graus por 30 minutos ou até dourar.

Muffin de Queijo



Receitas Fitness



Porções

4



Minutos

40

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de azeite
- 4 colheres de sopa de farelo de aveia ou farinha de amêndoas
- Sal e orégano a gosto
- 1 colher de chá de fermento
- Queijo para rechear - usei minas padrão em cubos - e parmesão ralado para cobrir

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes com o garfo menos o queijo e o fermento mexendo bem.
2. Acrescente o fermento, mexa suavemente, coloque a massa em forminhas de muffin untadas.
3. Finalize com o queijo para rechear e parmesão ralado pra cobrir.
4. Forno ou airfryer 200° até assar.

Queijo Parmesão Crocante



Receitas Fitness



Porções

4



Minutos

25

INGREDIENTES

- 100g de queijo parmesão de sua preferência
- Gergelim preto e branco a gosto

MODO DE PREPARO

1. Rale o queijo parmesão
2. Espalhe em um prato no formato redondo
3. Salpique o gergelim por cima
4. Leve ao micro-ondas por mais ou menos 3 minutos (eu aconselho colocar 1:30 e depois ir olhando de 30 em 30 segundos para não queimar, ele tem que ficar moreninho e com aspecto crocante - se usar menos queijo, deixe menos tempo)
5. Leve à geladeira por 5 minutos e depois é só tirar do prato com ajuda de uma faca sem ponta e quebrar em pedaços para consumir!

Beijinho



Receitas Fitness



Porções
28



Minutos
25

INGREDIENTES

- 200g creme de leite
- 100g coco ralado seco
- 200ml leite de coco
- A gosto adoçante
- A gosto de coco ralado para enrolar
- A gosto cravo da Índia

MODO DE PREPARO

1. Colocar o creme de leite, coco ralado e leite de coco na panela e mexa até dar uma encorpada.
2. Misture o adoçante à gosto e leve à geladeira.
3. Enrole as bolinhas e passe no coco ralado, colocando os cravinhos em cima. Ou coma de colher.
4. Mantenha guardado na geladeira

Bolinhas de Morango



Receitas Fitness



Porções

12



Minutos

25

INGREDIENTES

- 2/3 de xícara de morangos
- 1/2 xícara de farinha de amêndoa
- 1 a 2 colheres de sopa de xylitol
- 100g de cream cheese
- 1 xícara de coco ralado
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

1. Coloque os morangos, farinha de amêndoa, adoçante e uma pitada de sal em um processador.
2. Quebre ou corte o cream cheese em pedaços pequenos e adicione ao processador.
3. Adicione 3/4 xícara de coco ralado, reservando 1/4 xícara para enrolar.
4. Processe tudo em alta velocidade até misturar bem, raspe as laterais e processe novamente.
5. Molde a mistura em 12 bolinhas e enrole no coco ralado. Coloque na geladeira por cerca de 1 hora e é só se deliciar!

Bombom com Amendoim



Receitas Fitness



Porções

10



Minutos

60

INGREDIENTES

- 400g de chocolate 70% cacau ou superior
- 200g de amendoim torrado e descascado

MODO DE PREPARO

1. Derreta o chocolate em banho maria ou então no micro-ondas de 30 em 30 segundos para não queimar.
2. Utilize forminhas de cupcake e despeje o chocolate nelas.
3. Finalize colocando o amendoim por cima.
4. Coloque na geladeira por cerca de 1 hora, até endurecer.

Bombom de Coco



Receitas Fitness



Porções

3



Minutos

20

INGREDIENTES

- 1 barra de chocolate 70% cacau ou superior
- 30ml de leite desnatado
- 3 colheres de sopa de leite desnatado em pó
- Adoçante a gosto (opcional)
- 5 colheres de sopa de coco ralado sem açúcar

MODO DE PREPARO

1. Divida a barra de chocolate em duas partes. Derreta em banho maria a primeira metade. Retire do fogo e adicione a outra metade cortada em pequenos pedaços e mexa até ficar homogêneo.
2. Coloque uma camada de chocolate em forminhas de silicone de cupcake e leve à geladeira por cerca de 10 minutos, até endurecer.
3. Para fazer o recheio, misture o leite líquido, o leite desnatado, o coco ralado e o adoçante. Caso a massa fique muito molhada, adicione mais coco ou leite em pó até ficar firme. Coloque uma camada do recheio em cima do chocolate.
4. Para finalizar, cubra o recheio com mais uma camada de chocolate e leve à geladeira por mais 10 minutos, até o chocolate ficar firme.

Brigadeiro



Receitas Fitness



Porções
15



Minutos
30

INGREDIENTES

- 1 lata de creme de leite
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- 2 colheres de sopa de xilitol
- 1 colher de sopa de manteiga

MODO DE PREPARO

1. Retire o soro do creme de leite.
2. Misture o creme de leite, o cacau, o xilitol e a manteiga e leve ao fogo baixo.
3. Mexa até chegar no ponto de brigadeiro.
4. Coloque na geladeira por 1h ou mais para a massa ficar consistente.
5. Depois faça bolinhas e passe no coco ralado sem açúcar.

Cocada Cremosa de Colher



Receitas Fitness



Porções

2



Minutos

25

INGREDIENTES

- 300 ml leite de coco
- 80g coco ralado sem açúcar
- 1 colher de sopa de farinha de coco
- 100g xylitol

MODO DE PREPARO

1. Misture bem todos os ingredientes.
2. Despeje a mistura em uma panela e mexa em fogo baixo por 10 a 15 minutos, até começar a engrossar e desgrudar do fundo da panela.
3. Coloque a cocada em uma tigela e leve à geladeira por cerca de 1 hora.
4. Finalize com coco ralado e sirva!
5. Caso queira enrolar em bolinhas e passar no coco ralado, basta deixar mais tempo no fogo.

Cookie de Frigideira



Receitas Fitness



Porções

2



Minutos

25

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de farinha de amêndoas cheias
- 1 colher de sopa de xilitol
- 1 colher de sopa cheia de azeite, óleo de coco ou ghee
- Essência de baunilha a gosto
- Pitada de bicarbonato
- Gotas de chocolate 85% cacau

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente misture o ovo, o adoçante, a essência, e o azeite, a farinha até ficar bem homogêneo. Acrescente o bicarbonato e misture bem.
2. Coloque a mistura em uma frigideira untada - fogo baixo - jogue o chocolate por cima e tampe. Deixe alguns minutinhos até que esteja assado e pronto!

Doce de Leite



Receitas Fitness



Porções

10



Minutos

40

INGREDIENTES

- 1l de leite de amêndoas
- 4 colheres de sopa de xilitol
- Essência de baunilha a gosto (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Leve o leite, o xilitol e a essência de baunilha a fogo baixo.
2. Vá mexendo até desgrudar do fundo da panela (igual brigadeiro).
3. Coloque em um recipiente, deixe esfriar por 20 minutos em temperatura ambiente e depois leve para a geladeira por 3 horas.
4. Dica: Você pode usar metade de xilitol e metade de açúcar mascavo, mas a receita ficará mais calórica. Se preferir, utilize leite desnatado.

Fudge de Amendoim



Receitas Fitness



Porções

10



Minutos

20

INGREDIENTES

- 1 xícara de pasta de amendoim
- 1/4 de xícara de óleo de coco
- 2 colheres de sopa de xylitol
- Pitada de canela (opcional)
- 1/2 colher de café de flor de sal
- 1 colher de chá de baunilha

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes em um bowl.
2. Transfira para um refratário pequeno (quanto menor o refratário mais altinho vai ficar o fudge).
3. Leve ao freezer por no mínimo 1 horas antes de cortar em pequenos quadrados.

Geleia de Morango



Receitas Fitness



Porções

3



Minutos

10

INGREDIENTES

- 200g de morangos picados
- 5 tâmaras sem caroço (opcional)
- 1 colher de sopa de chia (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Corte as tâmaras em pedaços pequenos e transfira para a panela junto com os morangos. (As tâmaras são usadas para deixar a geleia mais doce. Você pode substituir por adoçante ou açúcar demerara/mascavo a gosto)
2. Leve ao fogo baixo e cozinhe por 10 minutos, até os morangos amolecerem.
3. Transfira para o liquidificador e triture até ficar homogêneo.
4. Coloque a geleia em um pote de vidro esterilizado e adicione a chia. Mexa bem e deixe amornar.
5. Leve à geladeira por cerca de 4 horas, ou até a chia hidratar e deixar a geleia consistente.

Maria Mole Proteica



Receitas Fitness



Porções

1



Minutos

20

INGREDIENTES

- 200ml de leite de coco
- 2 scoops de Whey de baunilha (60g)
- 1 envelope de gelatina sem sabor
- Coco seco ralado sem açúcar

MODO DE PREPARO

1. Bata no liquidificador o leite de coco com o Whey protein e reserve.
2. Enquanto isso, prepare a gelatina sem sabor de acordo com as instruções da embalagem.
3. Acrescente a gelatina na mistura do liquidificador e bata novamente.
4. Coloque em um recipiente (quadrado ou retangular de preferência) e leve na geladeira por 2h.
5. Depois é só cortar os cubinhos e enrolar no foco seco ralado!
6. Dica: Se preferir mais docinho, adicione adoçante a gosto!

Nutella



Receitas Fitness



Porções

10



Minutos

30

INGREDIENTES

- 1 xícara de avelãs sem casca
- 1 colher de sopa cheia de adoçante (uso xilitol, a quantidade varia do seu gosto)
- 50g de chocolate derretido 70% ou superior

MODO DE PREPARO

1. Coloque as avelãs no processador e processe bem. Quando estiver começando a soltar óleo adicione o adoçante e o chocolate. Continue processando até virar uma pasta bem líquida. Se quiser jogue um pouco de óleo de coco derretido para agilizar o processo.
2. Caso necessário, abra o processador de tempos em tempos e mexa, até virar uma pasta.
3. Você pode consumir molinho ou refrigerar até endurecer e ficar com a consistência de Nutella mesmo.

Pão de Mel



Receitas Fitness



Porções

3



Minutos

40

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de óleo de coco ou ghee
- 2 colheres de sopa de xilitol ou algumas gotinhas de stevia
- Essência de baunilha a gosto
- 1 colher de sopa cheia de farinha de amêndoas (ou de coco ou farelo de aveia)
- 1 colher de sopa de cacau 100% em pó
- 1 colher de chá de fermento
- 1 colher de sopa de mel
- 1 colher de sopa de água
- Chocolate sem açúcar

MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno 180 graus.
2. Em um recipiente misture o ovo, o adoçante, a essência, o óleo de coco, e a farinha até ficar bem homogêneo. Acrescente o fermento e misture bem.
3. Divida em três recipientes untados - usei ramequins pequenos pra ficar no formato de pão de mel - e leve ao forno 180º até que esteja assado, em média 20 minutos.
4. Corte o bolinho ao meio, misture o mel e a água e pincele na massa umedecendo bem. Recheie com doce de leite low carb (receita disponível neste e-book), feche e passe no chocolate derretido. Coloque na geladeira e espere endurecer.

Pasta de Amendoim



Receitas Fitness



Porções

1



Minutos

40

INGREDIENTES

- 2 xícaras de amendoim torrado (sem pele e sem sal)
- 1 colher de chá de óleo de coco
- 1 colher de chá de açúcar mascavo (opcional)

MODO DE PREPARO

1. O segredo é aquecer o amendoim, para que ele solte o seu óleo.
2. Leve ao forno baixo por cerca de 5 minutos, somente para esquentar e não torrar.
3. Depois bata no processador ou liquidificador, até que vire uma pasta, depois acrescente o açúcar e o óleo de coco e pronto.
4. Armazene em um vidro esterilizado e deixe fora da geladeira para não endurecer.
5. Você pode consumir com torradas, pães, bolos e outras receitas.

Pasta de Castanha de Caju



Receitas Fitness



Porções

10



Minutos

60

INGREDIENTES

- 300g de castanha de caju
- 50g de coco ralado desidratado
- 100g de macadâmia

MODO DE PREPARO

1. Aqueça todos os ingredientes em uma frigideira em fogo baixo (ou forno em temperatura baixa) para o óleo soltar mais fácil.
2. Bata todos os ingredientes no processador ou liquidificador até virar uma pasta.
3. Guarde em um pote de vidro bem fechado e consuma em até 1 semana.

Prestígio



Receitas Fitness



Porções
10



Minutos
130

INGREDIENTES

- 155g coco ralado
- 70g leite de coco
- 2 colheres de xylitol
- 60g óleo de coco derretido
- Chocolate 70% para cobrir

MODO DE PREPARO

1. Misture o coco ralado, o leite de coco, xylitol e óleo de coco em uma tigela e misture bem.
2. Forre uma assadeira ou travessa com papel manteiga e espalhe a massa de coco bem.
3. Leve ao freezer por no mínimo 2 horas.
4. Retire do freezer o prestígio no papel manteiga e corte em pequenas barras.
5. Derreta o chocolate em banho maria ou no micro-ondas.
6. Banhe com a ajuda de dois garfos o prestígio no chocolate amargo.
7. Coloque sobre um prato coberto de papel manteiga.
8. Leve à geladeira por 10 minutos 306

Pudim de Chia



Receitas Fitness



Porções

1



Minutos

5

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de chia
- 1 colher de chá de essência natural de baunilha
- 150ml de leite de coco ou outro leite vegetal
- Frutas vermelhas

MODO DE PREPARO

1. Hidrate a semente de chia no leite vegetal.
2. Coloque em um recipiente de vidro com tampa e misture bem.
3. Deixe na geladeira por 1 hora.
4. Monte o pudim em uma taça e adicione frutas vermelhas.

Quindim



Receitas Fitness



Porções

4



Minutos

40

INGREDIENTES

- 12g (2 colheres de sopa) de coco ralado
- 3 gemas de ovo
- 25g (2 colheres de sopa) de adoçante xilitol
- 20g (1,5 colheres de sopa) de óleo de coco

MODO DE PREPARO

1. Peneirar as gemas de ovo para tirar sua “pelinha”;
2. Colocar as gemas peneiradas em um recipiente;
3. Adicionar os outros ingredientes e misturar bem;
4. Distribuir a mistura em forminhas untadas com óleo de coco;
5. Levar ao forno preaquecido em temperatura média em banho-maria por 30 minutos aproximadamente;
6. Retirar do forno, esperar esfriar, desenformar, servir.

Sonho de Valsa



Receitas Fitness



Porções

10



Minutos

30

INGREDIENTES

- 200g de amendoim torrado sem sal
- 1 colher de sopa pasta de amendoim integral sem açúcar
- 140g de chocolate 70% cacau ou superior

MODO DE PREPARO

1. Triture o amendoim no processador ou liquidificador até virar uma farinha.
2. Em uma tigela, misture a farinha e a pasta de amendoim. Faça bolinhas e molde do tamanho que preferir.
3. Coloque as bolinhas numa assadeira com papel manteiga e leve ao freezer por cerca de 20 minutos para firmar.
4. Divida a barra de chocolate em duas partes. Derreta em banho maria a primeira metade. Retire do fogo e adicione a outra metade cortada em pequenos pedaços e mexa até ficar homogêneo. Usando dois garfos, mergulhe cada bolinha no chocolate derretido.
5. Coloque os bombons sobre a assadeira com papel manteiga e leve ao freezer por cerca de 10 minutos ~~ou~~ até o chocolate endurecer.

Trufa de Castanhas



Receitas Fitness



Porções

10



Minutos

30

INGREDIENTES

- 100g de castanhas com casca
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 240g de chocolate sem açúcar sem lactose e sem glúten

MODO DE PREPARO

1. Derreta em banho maria o chocolate.
2. Triture no processador as amêndoas com o óleo.
3. Coloque o chocolate derretido em forminhas e
4. espalhe apenas pelo fundo e laterais.
5. Leve à geladeira por 5 min.
6. Coloque a farofa de amêndoas no centro e
7. cubra com o resto de chocolate derretido,
8. preenchendo as formas.
9. Leve de volta à geladeira até endurecer.

Trufa de Morango



Receitas Fitness



Porções

3



Minutos

20

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de whey de baunilha ou leite em pó desnatado
- 1 colher de sopa rasa de xilitol
- 3 morangos
- Chocolate 70% ou superior
- 1 colher de sopa de farinha de amêndoas (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Coloque o whey, o xilitol e a farinha em um recipiente. Vá adicionando água (bem aos poucos) e mexendo até virar uma massinha modelável.
2. Unte as mãos com óleo de coco. Forme um bombom com o morango e a massinha por fora. Leve ao congelador.
3. Quando estiver firme, derreta o chocolate, passe o bombom no chocolate derretido. Leve à geladeira até endurecer.