



# MACROS CHEF

102 RECEITAS FLEXÍVEIS





# Aviso Importante!

As informações contidas nesse livro digital possuem um propósito informativo com o intuito de te dar um norte na hora de criar as suas receitas e em hipótese alguma esse e-book substitui o aconselhamento de um médico, nutricionista, e educador físico. Emagrecer não é fácil e a pior parte é comer o que não se gosta.

A maior parte das pessoas desiste das dietas porque comem sempre do mesmo e por isso eu decidi escrever esse livro digital para te ajudar a variar as receitas do dia-a-dia.

Ninguém merece viver comendo salada e peito de frango grelhado todos os dias né? Por isso tenho certeza que esse material vai te ajudar muito.

Começar uma dieta nova é sempre um desafio. Eu senti isso na minha pele quando eu comecei nesse mundo flexível. Eu tinha uma grande dificuldade em contar meus macros e minhas calorias porque eu não tinha um livro de receitas que já trazia a contabilização desses macros pra me auxiliar nisso, e você, assim como eu, pode ter essa dificuldade e por isso eu decidi criar esse livro digital para que você não precise passar por isso também.



# Introdução

Nesse e-book você encontrará 100 receitas para você seguir. São receitas fitness simples e que com certeza irão tirar suas refeições da mesmice. Com certeza será bem mais fácil seguir sua dieta tendo esses incríveis receitas como um ponto de referência, um norte.

Nas próximas páginas você encontrará exemplos de receitas que estão divididos em café da manhã, almoço, lanche/sobremesa e jantar.

**Obs: esse material NÃO É UMA PRESCRIÇÃO! Pois não tem os MACROS INDIVIDUAIS (sim, macronutrientes são individuais também para cada pessoa), não se trata apenas de calorias!!**

E essas calorias não funcionam pra todo mundo também!! É somente um exemplo de como uma dieta pode ser variada, gostosa e cheia de nutrientes. Outro ponto importante refere-se ao aspecto nutricional do plano alimentar.

Afinal, não basta contar calorias, é preciso saber montar as refeições de modo que consuma nutrientes importantes para sustentar o corpo, como fibras e proteínas que promovem saciedade, e que abranja todos os componentes que organismo necessita para funcionar corretamente. Em outras palavras, a sua dieta precisa ser saudável, nutritiva e equilibrada.



# Sumário

## Café da manhã

• Banana com Aveia, Leite em Pó, Mel e Linhaça .....	08
• Bolo de Banana e Aveia .....	09
• Crepioca de Frango .....	10
• Iogurte natural com Aveia .....	11
• Omelete de forno .....	12
• Ovo Nuvem Cremoso .....	13
• Ovos Mexidos com Queijo Branco .....	14
• Panqueca de Aveia .....	15
• Panqueca de Espinafre .....	16
• Pão de Batata Doce .....	18
• Pão de queijo de frigideira .....	19
• Pão de Ricota e Cebola Tostada .....	20
• Pasta de Ricota e Iogurte .....	21
• Sanduíche de Verão .....	22
• Sanduíche de Frango .....	23
• Torta de Ricota .....	24
• Vitamina de Morango, Pera e Mel .....	26
• Veggie Sanduba .....	27

## Almoço

• Almôndegas de carne moída .....	28
• Almôndegas de Frango .....	30
• Berinjela recheada low carb .....	32
• Carne moída com abóbora .....	33
• Escondidinho de Batata com carne moída .....	34
• Estrogonofe de carne simples .....	35
• Filé de Peixe assado .....	36
• Frango ao Curry .....	38



# Sumário

• Frango Cremoso Fitness .....	39
• Lasanha de berinjela e abobrinha .....	40
• Macarrão de abobrinha simples .....	42
• Nhoque de mandioquinha sem farinha .....	44
• Panqueca de carne moída .....	45
• Peito de Boi feito na panela de pressão .....	47
• Quinoa com frango e legumes .....	48
• Risoto de arroz integral e frango desfiado .....	49
• Rocambole de carne moída saudável .....	51
• Salada com Frango desfiado .....	52
• Salada de carne desfiada .....	54
• Suflê de frango Fitness .....	55

## Jantar

• Bobó de Camarão .....	56
• Canoas de abobrinha .....	58
• Estrogonofe FIT com Batata doce .....	60
• Filé à Parmegiana .....	61
• Frango com purê de batata-doce .....	63
• Frittata de Ricota e Abobrinha .....	65
• Macarrão de Abobrinha ao Alho e Óleo .....	67
• Peixe Empanado Assado .....	68
• Pizza FIT de frigideira .....	69
• Panqueca Saudável de aveia e banana .....	70
• Quiche de Queijo e Palmito .....	71
• Risoto low carb .....	73
• Salada com molho de iogurte .....	75
• Salada de Frango Light .....	77
• Salada verde com Frango .....	78
• Salmão grelhado .....	80



# Sumário

• Sopa de abóbora e manjericão .....	81
• Sopa de mandioquinha com frango .....	83
• Tabule .....	85
• Torta integral de Atum .....	86
• Torta salgada de liquidificador .....	88
• Yakissoba Vegano .....	90

## Lanche tarde/ sobremesa

• Barra de chocolate funcional .....	92
• Beijinhos FIT .....	93
• Biscoito de Canela .....	94
• Bolinho de Aveia FIT .....	95
• Bolinho de Batata doce com Atum .....	96
• Bolinho de Batata doce com carne .....	97
• Bolo de abóbora com coco fit .....	99
• Bolo de banana com granola .....	100
• Bolo de Cenoura Diet .....	101
• Bolo de Morango e Chocolate Ligth .....	103
• Bolo fit de fubá .....	104
• Bolo integral com Passas no liquidificador .....	105
• Bolo integral de Banana .....	106
• Brownie fit de micro-ondas .....	107
• Brownie proteico de batata doce .....	108
• Cheesecake low carb de café .....	109
• Compota de Abacaxi .....	111
• Coxinha FIT .....	112
• Focaccia de alho-poró .....	113
• Gelatina ao creme com Morango .....	115
• Manjar ligth de coco .....	116



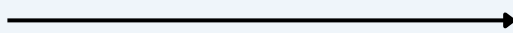
# Sumário

• Milk-shake de açaí com banana .....	117
• Mingau tradicional de Aveia .....	118
• Mousse de abacate proteico .....	119
• Mousse de chocolate fit .....	120
• Muffin do Chico .....	121
• Pão de aveia fit de frigideira .....	123
• Pão de micro-ondas .....	124
• Pão de queijo vegano .....	125
• Pão integral com Linhaça .....	126
• Picolé de frutas vermelhas .....	128
• Picolé salada de frutas .....	129
• Pudim fit de coco com calda de frutas vermelhas .....	130
• Ratatouille Sandwich .....	132
• Sanduíche vegano colorido .....	134
• Shake proteico de Banana .....	136
• Sorvete de açaí fit .....	137
• Sorvete fit de banana com pasta de amendoim .....	138
• Torta de maçã fit .....	139
• Wrap fit integral fácil .....	141

## Legenda



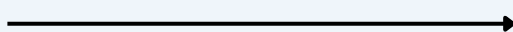
0 cal



**Calorias**



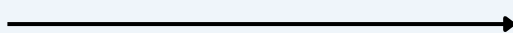
00 %



**Carboidratos**



00 g



**Gorduras**



0g



**Proteína**



Porções



**Porção**



5m



**Tempo de preparo**



## Banana com Aveia, Leite em Pó, Mel e Linhaça

### Ingredientes



- 2 colheres (sopa) de Leite em Pó
- meia colher (sopa) de Farelo de Aveia Orgânica
- meia colher (chá) de semente de linhaça
- 1 banana-nanica em rodellas
- 1 colher (chá) de mel

### Modo de Preparo

Em um recipiente, misture o leite em pó com o Farelo de Aveia e as sementes de linhaça. Reserve.

Em um prato, disponha as rodellas de banana, polvilhe a mistura reservada e cubra com o mel. Sirva.



267 Kcal



48,1 g



3,3 g



12,3 g



1 porção



5 min





## Bolo de Banana e Aveia

### Ingredientes



- 250 g de aveia fina
- (1 caixinha)
- 1 colher (sopa) fermento
- 4 ovos; - 1/2 xícara de óleo
- 4 bananas
- 1 1/2 xícaras de açúcar (pode ser mascavo)
- Opcional: - 1 colher (chá) de canela
- 1/2 xícara de castanha de caju ou do Pará picada
- 1/2 xícara de passas de uva.



390 Kcal



43,4 g



22,1 g



5,4 g



8 porções



40 min

### Modo de Preparo

Bata no liquidificador os 4 ovos, 1/2 xícara de óleo, 4 bananas, 1 1/2 xícara de açúcar (pode ser mascavo). Despeje esta mistura na aveia fina com o fermento e opcionais a gosto.

Leve para assar em forma untada, em forno médio, pré-aquecido, por cerca de 40 minutos.



## Crepioca de Frango

### Ingredientes

#### Massa:

- 1 ovo inteiro
- 2 claras de ovo
- 3 colheres de sopa de tapioca
- 2 colheres de sopa de leite

#### Recheio:

- 2 filés de peito de frango cozidos e desfiados
- 4 colheres de sopa cheias de requeijão
- ½ cebola picada
- ½ cenoura ralada (opcional)
- 3 colheres de sopa de milho verde (opcional)
- Sal, pimenta e orégano a gosto



473 Kcal



29,6 g



14,6 g



41,8 g



1 porção



10 min

### Modo de Preparo

Em um recipiente, misture o ovo inteiro com as claras com a ajuda de um garfo; Adicione o leite e por fim a tapioca a essa mistura. Bata até que fique homogêneo e reserve; Para preparar o recheio, aqueça uma panela e refogue a cebola picada com um fio de azeite no fogo médio;

Adicione o frango, o milho, a cenoura e, por fim, o requeijão. Cozinhe por 3 minutos; Tempere com o sal, pimenta e orégano a gosto, deixando cozinhar por mais 1 minuto e reserve; Depois de untar e aquecer uma frigideira antiaderente, derrame metade da mistura da massa e asse no fogo médio; Assim que a massa soltar da frigideira, vire-a para dourar do outro lado e tire do fogo;

Espalhe o recheio em cima das crepiocas, dobre-as ao meio e sirva em um prato.



## Iogurte natural com Aveia

### Ingredientes



- 1 xícara de aveia em flocos
- 1 xícara de leite
- 2 potinhos de iogurte natural
- Mel a gosto
- Uvas passas (ou fruta de sua preferência)



362 Kcal



59,1 g



6,8 g



16,4



2 porções



3 min

### Modo de Preparo

Comece hidratando a aveia, misturando a aveia e o leite em um recipiente com tampa por aproximadamente duas horas.

Após hidratado, misture com o iogurte, regue com mel e adicione as passas (ou frutas). Sirva.





## Omelete de forno

### Ingredientes

- 6 ovos
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1/2 xícara (chá) de leite
- 1/2 tomate picado sem as sementes
- 1/2 cebola picada
- 1/2 xícara (chá) de seleta de legumes
- Azeitona a gosto
- 100 g de mussarela
- 100 g de presunto
- Salsinha e cebolinha a gosto
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- Orégano a gosto.



548 Kcal



20,6 g



34,1 g



42,5 g



2 porções



35 min

### Modo de Preparo

Em um copo junte o leite com a farinha de trigo, mexa até dissolver e reserve. Em uma tigela coloque os ovos e, com o auxílio de um batedor, misture-os. Adicione a mistura do copo reservado e mexa.

Acrescente a cebola picada, a seleta de legumes, as azeitonas, o tomate picado sem as sementes, a mussarela, o presunto, a salsinha e a cebolinha, o orégano, a pimenta-do-reino e o sal; misture. Em uma assadeira untada com manteiga e farinha despeje os ingredientes da tigela.

Leve para assar em forno preaquecido a 180° C por 30 minutos.



## Ovo Nuvem Cremoso

### Ingredientes



- 3 ovos
- 1 pitada de sal
- 3 colheres (sopa) de Requeijão
- Modo de preparo



482 Kcal



5,4 g



31,4 g



37,5 g



6 porções



25 min

### Modo de Preparo

Em uma batedeira, bata as claras em neve junto com o sal. Em uma assadeira, coberta com papel manteiga untado com óleo, distribua as claras em neve em 6 “montinhos” e com o auxílio de uma colher, faça uma cavidade rasa no centro. Distribua o Requeijão nas cavidades e por cima, distribua as gemas.

Leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 15 minutos ou até que as gemas estejam cozidas e as claras douradas. Sirva a seguir.



## Ovos Mexidos com Queijo Branco

### Ingredientes



- meia colher (sopa) de manteiga
- 4 ovos
- 2 colheres (sopa) de Leite
- 1 colher (chá) de tempero
- 100 g de queijo minas frescal picado



545 Kcal



7,7 g



37 g



43,2 g



2 porções



10 min

### Modo de Preparo

Em uma frigideira derreta a manteiga e acrescente os ovos e o leite Integral.

Tempere a gosto, acrescente o queijo e deixe fritar em fogo baixo, mexendo sempre até que comece a endurecer.

Retire do fogo e sirva acompanhado de torradas ou fatias de pão.





## Panqueca de Aveia

### Ingredientes



- 1 xícara de aveia em flocos finos ou farinha de aveia
- 1 xícara de água
- 2 colheres de sopa de melado
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça
- 1 colher de chá de fermento químico em pó.

### Modo de Preparo

Coloque todos os ingredientes no liquidificador, com exceção do fermento, e bata até ficar homogêneo. Acrescente o fermento por último e misture.

Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo baixo. Espalhe um pouco da massa e tampe para abafar e já começar a assar o outro lado. Verifique se está bem assada e vire para assar o outro lado até dourar.

Tampe novamente para abafar. Repita o processo até terminar a massa. Sirva com o mel.



108 Kcal



18,3 g



2,2 g



4,1 g



5 porções



10 min



## Panqueca de Espinafre

### Ingredientes



351 Kcal



22,9 g



18,7 g



21,4 g



6 porções



60 min

- 1 pacote de parmesão ralado para polvilhar (50g)
- 1/2 xícara (chá) de cebola picada
- 3 dentes de alho espremidos
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 2 xícaras (chá) de peito de frango cozido e finamente desfiado
- 2 e 1/2 colheres (sopa) de amido de milho
- 1 xícara (chá) de leite (200 ml)
- 1 cubinho de caldo de galinha.
- 4 ovos
- 1 e 1/2 xícara (chá) de leite(300 ml)
- 2 colheres (sopa) de manteiga derretida
- xícara (chá) de farinha de trigo (110 g)
- 1 colher (café) de sal
- 1 colher (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) de espinafre cozido e bem espremido
- Óleo para untar
- 1 pote de requeijão cremoso para cobrir (200 )



## Panqueca de Espinafre

### Modo de Preparo

No liquidificador, bata os ingredientes até homogeneizar. Deixe em repouso por 15 minutos em temperatura ambiente. Aqueça uma frigideira de 15 cm de diâmetro untada com óleo. Prepare as panquecas: espalhe cerca de 3 colheres (sopa) de massa pelo fundo e, assim que se desprender, vire para dourar o outro lado.

Empilhe sobre um prato.

Recheie e enrole as panquecas.

Acomode em refratário untado com óleo, cubra com o requeijão e polvilhe o parmesão. Leve ao forno quente preaquecido (220 °C) por cerca de 25 minutos ou até dourar ligeiramente.





## Pão de Batata Doce

### Ingredientes



- 200g de batata doce cozida amassada
- 2 colheres (sopa) de farelo de aveia
- 1 gema de ovo.



126 Kcal



25,3 g



2,8 g



1,8 g



2 porções



30 min

### Modo de Preparo

#### Modo de preparo

Com um garfo misture a batata doce e o farelo de aveia e forme uma massa homogênea, enrole com as mãos formando um pão, pincele a gema na massa e leve ao forno por 20 minutos.



## Pão de queijo de frigideira

### Ingredientes



- 1 ovo
- 1/3 de xícara de leite
- 1/4 de xícara de óleo
- 1 xícara de polvilho doce
- 1/3 de xícara de queijo parmesão ralado
- Sal a gosto



252 Kcal



4,4 g



15,1 g



4,9 g



4 porções



10 min

### Modo de Preparo

Coloque tudo em uma vasilha e misture até formar uma massa homogênea

Aqueça uma frigideira antiaderente, despeje parte da massa e frite como se fosse uma panqueca, até que as bordas fiquem douradas

Está pronto!



## Pão de Ricota e Cebola Tostada

### Ingredientes



- meia colher (sopa) de óleo
- 3 colheres (sopa) de cebola picada
- 1 xícara (chá) de polvilho azedo
- meia xícara (chá) de água
- 1 e meia colher (sopa) de azeite
- 1 colher (chá) de sal
- meia xícara (chá) de ricota
- 1 ovo
- 1 pote deiogurte Tradicional Light (90g)
- 1 colher (sopa) de linhaça



224 Kcal



24,7 g



9,5 g



6 g



5 porções



30 min

### Modo de Preparo

Em uma frigideira, coloque o óleo e a cebola e mexa até que fiquem douradas. Reserve.

Em um recipiente, coloque o polvilho.

À parte, aqueça meia xícara (chá) de água, o azeite e o sal.





## **Pão de Ricota e Cebola Tostada**

### **Modo de Preparo**

Acrescente essa mistura ao polvilho e mexa bem até incorporar todo o líquido.

Adicione o restante dos ingredientes e a cebola reservada, e misture até obter uma massa úmida, que não grude nas mãos.

Faça bolinhas e coloque-as em uma assadeira levemente untada com azeite e asse em forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos, ou até que estejam levemente dourados.

Sirva em seguida.





## Pasta de Ricota e logurte

### Ingredientes



- 200 g de ricota
- 1 pote de logurte NESTLÉ® Natural Integral
- 1 colher (sopa) de azeite
- meia colher (sopa) de sal
- 1 colher (chá) de mostarda
- 1 colher (sopa) de cebolinha-verde picada
- 1 colher (sopa) de salsa picada



156 Kcal



5,5 g



8,6 g



15,2 g



3 porção



5 min

### Modo de Preparo

Em um recipiente, amasse a ricota com um garfo e misture bem todos os ingredientes.

Sirva com biscoitos, torradas e pães.



## Sanduíche de Verão

### Ingredientes



- 2 xícaras (chá) de ricota amassada
- 1 pote de iogurte Natural Integral
- 100 g de peito de peru defumado picado
- 2 colheres (sopa) de salsa
- meia colher (chá) de sal
- 10 fatias de pão de forma integral
- 1 cenoura média ralada
- 1 xícara (chá) de agrião



214 Kcal



19,4 g



5,6 g



20,3 g



10 porções



10 min

### Modo de Preparo

Em um recipiente, misture a ricota com o iogurte, o peito de peru, a salsa e o sal.

Espalhe essa pasta em 5 fatias de pão integral, distribua a cenoura e o agrião.

Feche os sanduíches com as fatias de pão restantes e sirva a seguir.



## Sanduiche de Frango

### Ingredientes



- 100 g de frango desfiado pré-cozido
- 1/2 cebola pequena picada
- 1/2 tomate picado
- 1 cenoura pequena ralada
- 1/2 lata de milho verde
- salsinha e cebolinha a gosto
- maionese light a gosto
- pão de forma e sal a gosto.



248 Kcal



32,1 g



6,4 g



15,8 g



5 porções



15 min

### Modo de Preparo

Refogue o frango desfiado com azeite, alho e cebola em uma panela.

Misture a cebola e o tomate picados, a cenoura ralada, o milho, a salsa, a cebolinha e o sal.

Adicione maionese até a obter a consistência desejada do recheio. Coloque o recheio entre 2 fatias de pão.





## Torta de Ricota

### Ingredientes



- 1 Leite MOÇA (lata ou caixinha) 395 g
- 500 g de ricota fresca
- 1 e meia medida (lata) de Leite Integral
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 4 ovos
- 1 colher (sopa) de raspas da casca de laranja
- açúcar de confeiteiro para polvilhar



278 Kcal



10,1 g



9,4 g



16,6 g



10 porções



50 min





## Torta de Ricota

### Modo de Preparo

Em um liquidificador, bata o Leite MOÇA, a ricota, o leite integral, o amido de milho, o açúcar e as gemas.

Transfira para um recipiente, junte as raspas de laranja e reserve. Em uma batedeira, bata as claras em neve e acrescente delicadamente à mistura.

Despeje em uma assadeira retangular (24 cm x 34 cm) untada com manteiga e leve para assar em forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 40 minutos ou até que esteja dourada e firme. Espere esfriar, polvilhe o açúcar de confeiteiro e sirva.



## Vitamina de Morango, Pera e Mel

### Ingredientes



- meia xícara (chá) de morangos congelados
- 1 pera picada
- 1 xícara (chá) de Leite
- 1 colher (sopa) de linhaça
- 1 colher (chá) de mel



315 Kcal



56,1 g



6,7 g



11,6 g



1 porção



6 min

### Modo de Preparo

Em um liquidificador bata bem todos os ingredientes. Sirva gelado.



## Veggie Sanduba

### Ingredientes



- 1 caixinha de creme de Leite
- 200 g de ricota amassada
- 5 tomates secos bem picados (100 g)
- 1 colher (chá) de sal
- 10 fatias de pão de forma integral
- meio maço de agrião



114 Kcal



11,1 g



5,1 g



8 g



10 porções



10 min

### Modo de Preparo

Em um processador de alimentos bata o creme de leite com a ricota, os tomates secos e o sal.

Espalhe o recheio nas fatias de pão, cubra com agrião e feche os sanduíches.

Sirva a seguir.



## Almôndegas de carne moída

### Ingredientes



- 1 colher (sopa) de óleo
- meia cebola picada
- 1 dente de alho amassado
- 4 tomates sem pele e sem sementes, picados
- 2 tomates batidos e peneirados;
- envelope de tempero sabor carnes.
- 200 g de carne moída (patinho)
- meia cebola ralada
- 1 dente de alho amassado
- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de salsa picada;
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- meia colher (chá) de sal
- 1 envelope de tempero sabor carnes
- 50 g de mozzarella em cubos.



335 Kcal



28,6 g



12,3 g



28,5 g



4 porções



60 min





## **Almôndegas de carne moída**

### **Modo de Preparo**

Em um recipiente, misture todos os ingredientes e amasse bem com as mãos até ficar homogêneo. Abra a massa, coloque um cubo da mozzarella e modele as bolinhas formando almôndegas. Reserve.

#### **Modo de preparo molho**

Em uma panela, aqueça o óleo e doure a cebola e o alho. Acrescente os tomates picados e o tomate batido. Coloque o MAGGI Tempero e Sabor, o sal e mexa bem. Leve ao fogo alto até levantar fervura. Abaixar o fogo e coloque as almôndegas reservadas e deixe cozinhar por cerca de 20 minutos, em fogo baixo. Sirva.



## Almôndegas de Frango

### Ingredientes



280 Kcal



25,5 g



7,5 g



36,1 g



5 porções



30 min

- 1 dente de alho amassado
- 2 xícaras (chá) de polpa de tomate
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- meia colher (chá) de manjeriço seco
- meia xícara (chá) de água.
- 1 pão francês amanhecido, sem casca, em cubos
- 500g de peito de frango moído
- 1 ovo
- 1 cebola pequena ralada
- 2 colheres (sopa) de salsa picada
- 1 colher (sopa) de azeite



## Almôndegas de Frango

### Modo de Preparo

Em um recipiente, misture o pão, o frango, o ovo, a cebola e a salsa, até formar uma massa homogênea.

Modele as almôndegas e reserve.

Em uma panela, aqueça o azeite e doure o alho. Junte a polpa de tomate, o manjericão e a água e deixe ferver.

Acrescente as almôndegas, tampe a panela e leve ao fogo médio por cerca de 8 minutos ou até que as almôndegas estejam cozidas.

Sirva.



## Berinjela recheada low carb

### Ingredientes



- 1 berinjela grande
- 150 gramas de carne moída (sugestão: patinho bem limpo)
- 1 cebola pequena picada
- 1 tomate picado
- 1 colher de sopa de molho de tomate
- Salsinha, sal e pimenta a gosto
- 1 colher de sobremesa de requeijão light (opcional)



133 Kcal



3,7 g



5,1 g



18 g



2 porções



60 min

### Modo de Preparo

Reúna todos os ingredientes; higienize a berinjela, corte ela no meio e retire o miolo com a ajuda de uma colher, pique o miolo e reserve.

Em uma panela, adicione a carne moída, a cebola e refogue bem, acrescente o miolo da berinjela picado, o tomate, o molho, a salsinha, o sal, a pimenta, misture bem e deixe cozinhar um pouco.

Recheie as berinjelas com a carne moída e passe por cima, requeijão light, disponha elas em uma forma, com um dedinho de água e leve para assar em forno preaquecido a 180 °C por cerca de 20 minutos; Agora é só servir.





## Carne moída com abóbora

## Ingredientes



- 300 g de carne moída
- 700 g de abóbora (cabótia ou japonesa) cortada em cubos
- 1 cebola picada
- 1 tomate picado
- Salsinha a gosto
- ½ copo de água
- ½ xícara de chá de molho de tomate
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

## Modo de Preparo

Reúna todos os ingredientes, leve uma panela ao fogo médio, e, sem óleo, refogue a carne e a cebola.

Adicione o tomate, a abóbora, o molho de tomate, tampe a panela, e deixe tudo cozinhar por cerca de 15 minutos, ou até a abóbora ficar macia. Se precisar, acrescente um pouco de água para que os ingredientes não grudem na panela.

Tempere com salsinha, sal e pimenta.



**158 Kcal**



13,1 g



2,7 g



**15,6 g**



**5 porções**



30 min



## Escondidinho de Batata com carne moída

### Ingredientes



- 6 a 8 batatas cozidas e amassadas (purê)
- 400 g de carne moída refogada com molho de tomate (tempere de acordo com a sua preferência)
- 300 g de queijo mussarela.



281 Kcal



18,5 g



11,7 g



26,3 g



8 porções



60 min

### Modo de Preparo

Faça o purê de batata e separe. Prepare a carne moída não muito molhada.

Em um refratário coloque uma camada de purê de batata, carne moída, um pouco do queijo, purê de batata, carne moída e o restante do queijo. Leve ao forno até que doure o queijo.

Pode também ser colocado em cima um pouco de queijo parmesão.



## Estrogonofe de carne simples

### Ingredientes



- 1 kg de carne (alcatra ou mignon)
- 3 cebolas médias picadas
- 1 vidro de champignon – sal a gosto
- 2 latas de creme de leite
- 1 lata de molho de tomate pronto
- 3 colheres de sopa de óleo
- 3 colheres de sopa de catchup
- 2 colheres de mostarda
- 2 colheres de sopa de manteiga



756 Kcal



22,6 g



45,2 g



54,8 g



4 porções



35 min

### Modo de Preparo

Em uma panela coloque a manteiga e o óleo. Acrescente aos poucos as tirinhas de carne. Acrescente a cebola picada e deixe cozinhar por cerca de 20 minutos.

Acrescente o molho de tomate pronto, o creme de leite (sem soro). Acrescente o catchup e a mostarda. Acrescente a lata de creme de leite. Quando o molho já estiver engrossado, desligue o fogo, acrescente o champignon e o creme de leite. Sirva com arroz branco e batata palha.





## Filé de Peixe assado

### Ingredientes



- coentro a gosto (opcional)
- 1/2 colher (sopa) de sal
- 1 dente de alho (pequeno) bem espremido
- azeite a gosto.
- 500 g de filé de peixe (tilápia, saint peter ou outro)
- 4 batatas grande descascada em rodela de 0,5 centímetro de espessura
- 2 tomates picadinhos
- 1/2 pimentão (se ele for grande)
- 1 cebola média picada em cubos
- 1 colher (sopa) cheia de alcaparras
- cheiro-verde a gosto



236 Kcal



15,9 g



4,8 g



32,2 g



4 porções



40 min



## Filé de Peixe assado

### Modo de Preparo

Tempere o filé de peixe com sal e alho e reserve.

Misture o tomate, cebola, pimentão e alcaparras e tempere com um pouco de sal e junte o cheiro verde e coentro. Reserve.

Unte um refratário com azeite, e forre com as batatas cruas. Cubra as batatas com o peixe e por cima distribua a mistura do tomate. Regue com bastante azeite e leve ao forno por mais ou menos 30 a 40 minutos.

Quando secar o líquido que acumula no fundo da forma quando está assando e ficar dourado está pronto. Sirva com arroz integral ou branco, é uma delícia!



## Frango ao Curry

### Ingredientes



- 1 kg de peito de frango cortado em cubos
- 2 dentes de alho para temperar o frango
- Vinagre ou suco de limão para temperar o frango
- Sal a gosto
- 1 colher rasa de sobremesa de curry
- 1 cebola cortada em anéis
- Óleo de soja ou azeite.



431 Kcal



1,6 g



12 g



77,8 g



4 porções



35 min

### Modo de Preparo

Em uma bacia média coloque o alho espremido, o vinagre e o sal. Em seguida adicione os cubos de frango e deixe tomando o tempero por um tempinho. Em uma panela coloque as cebolas em anéis e um fio de óleo ou azeite.

Deixe dourar e adicione o frango. Frite-os até que estejam dourados. Adicione 1 colher rasa (sobremesa) de curry sobre o frango. Se estiver sequinho, coloque um pouquinho de água apenas para o sabor do curry espalhar-se pelos pedaços de frango. Abaixar o fogo e deixe-os por 2 minutos, com a tampa semi tampada





## Frango Cremoso Fitness

### Ingredientes



- 500 g Peito de frango Temperado, cozido e desfiado
- 2 Colheres (sopa) Iogurte desnatado
- 3 Colheres (sopa) Leite Desnatado Líquido
- 4 Colheres (sopa) Requeijão Zero
- 1 Unidade Ovo
- 1 Pitada Sal
- 1 Pitada Orégano



142 Kcal



1,4 g



3 g



25,7 g



7 porções



40 min

### Modo de Preparo

Separe a clara da gema.

Coloque em uma tigela o frango, a gema, o iogurte, o requeijão, leite desnatado, o orégano e o sal. Misture bem até que fique tudo homogêneo e então reserve.

Transforme a clara em neve e incorpore com cuidado a mistura do frango.

Passe a massa para um refratário e leve para assar em forno com fogo médio (180°C) por 15 minutos.





## Lasanha de berinjela e abobrinha

### Ingredientes



- Manjeriço a gosto
- 3 colheres de chá de azeite
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- Orégano a gosto
- 2 berinjelas fatiadas em lâminas fina
- 2 abobrinhas italianas fatiadas em lâminas finas
- 6 tomates maduros cortados em 4
- 1/2 cebola em fatias
- 4 dentes de alho picados
- 200 g queijo meia cura em fatias
- 100 g queijo meia cura ralado



180 Kcal



4,8 g



13,9 g



8,9 g



8 porções



40 min



## **Lasanha de berinjela e abobrinha**

### **Modo de Preparo**

Coloque a berinjela e a abobrinha em uma solução de água com sal e reserve.

No liquidificador, bata os tomates até obter um líquido homogêneo e reserve.

Aqueça o azeite em uma panela e refogue a cebola e o alho por alguns minutos.

Adicione o tomate batido, o manjeriço e tempere com sal e pimenta do reino.

Deixe esse molho ferver por cerca de 5 minutos.

Escorra a berinjela e a abobrinha e grelhe as fatias em uma chapa quente de ambos os lados e reserve.

Em uma assadeira, faça camadas intercaladas de molho de tomate, berinjela, abobrinha e fatias de queijo meia cura. Faça essas camadas até finalizar os ingredientes. Polvilhe o orégano e queijo ralado por cima.

Asse em forno a 200°C por cerca de 20 minutos. Sirva com folhas de manjeriço frescas.



## Macarrão de abobrinha simples

## Ingredientes



- 2 abobrinhas
- 1 colher de sopa de azeite
- 1/2 cebola picada
- 1/2 cenoura picada
- 1 dente de alho picado
- 1 lata de molho de tomate
- 1 lata de água
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher de chá de mostarda
- 1 colher de sopa de ketchup
- Orégano a gosto



**142 Kcal**



23,8 g



4,1 g



4,1 g



**3 porções**



20 min



## Macarrão de abobrinha simples

### Modo de Preparo

Reúna todos os ingredientes; leve uma panela ao fogo, adicione o azeite, e refogue a cebola e a cenoura, em seguida, acrescente o alho, e refogue por mais 1 minuto.

Junte o molho de tomate, a água, o sal, a pimenta, a mostarda, o ketchup, o orégano, misture, tampe a panela, e deixe tudo cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos, lave as abobrinhas, e corte-as em pequenas tiras, leve uma panela ao fogo, adicione o azeite, as tiras de abobrinha, sal, pimenta e refogue por 3 minutos.

Transfira o refogado de abobrinha para um refratário, despeje o molho por cima, misture, e sirva





## Nhoque de mandioquinha sem farinha

### Ingredientes



- 500 g de mandioquinha (descascada e cozida)
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal a gosto
- 5 colheres de sopa de amido de milho
- Molho de tomate a gosto



175 Kcal



36,9 g



2,6 g



1 g



5 porções



30 min

### Modo de Preparo

Reúna todos os ingredientes, coloque a mandioquinha em uma tigela, amasse-a, adicione azeite, sal e misture, gradualmente, acrescente o amido, e misture.

Transfira a massa para uma bancada lisa, e sove-a até que pare de grudar nas mãos, divida a massa em 4 partes iguais, enrole cada uma das partes, e corte os rolinhos em pedaços pequenos leve uma panela com água ao fogo, e cozinhe o nhoque.

Quando o nhoque começar a subir, transfira-o para refratário, e jogue o molho de tomate (quente) sobre ele, agora é só servir. Você pode adicionar queijo ralado sobre o molho, e colocar o nhoque no forno durante alguns minutos para gratinar. Outra opção é adicionar uma média de duas colheres de queijo parmesão à massa, para que ela fique mais saborosa.



## Panqueca de carne moída

### Ingredientes



- 1/2 tomate cortado em cubos
- 1/2 lata de extrato de tomate
- 1 caixa de creme de leite sal a gosto
- 400 g de mussarela fatiado queijo ralado a gosto
- 1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de leite
- 2 ovos
- 4 colheres (sopa) de óleo
- sal a gosto.
- 300 g de carne moída
- 2 colheres (sopa) de cebola picada ou ralada



328 Kcal



17,8 g



19,5 g



20,3 g



10 porções



40 min



## Panqueca de carne moída

### Modo de preparo massa

Bata no liquidificador os ovos, o leite, o óleo, e acrescente a farinha de trigo aos poucos.

Após acrescentar toda a farinha de trigo, adicione sal a gosto. Misture a massa até obter uma consistência cremosa. Com um papel-toalha, espalhe óleo por toda a frigideira e despeje uma concha de massa.

Faça movimentos circulares para que a massa se espalhe por toda a frigideira. Espere até a massa soltar do fundo e vire a massa para fritar do outro lado.

### Modo de preparo recheio

Em uma panela, doure a cebola com o óleo e acrescente a carne. Deixe cozinhar até que saia água da carne, diminua o fogo e tampe.

Acrescente o tomate picado e tampe novamente. Deixe cozinhar por mais 3 minutos e misture. Acrescente o extrato de tomate e temperos a gosto. Deixe cozinhar por mais 10 minutos. Quando o molho engrossar, desligue o fogo.

Deixe esfriar o molho, acrescente o creme de leite e misture bem. Quando estiver bem homogêneo, leve novamente ao fogo e deixe cozinhar em fogo baixo por mais 5 minutos.





## Peito de Boi feito na panela de pressão

### Ingredientes



- 1 peito de boi grande
- 3 dentes de alho
- 1 cebola pequena
- 2 pimentas-do-reino
- 3 folhas de louro
- 6 colheres (sopa) de molho de tomate
- 10 colheres de vinagre
- sal



628 Kcal



1,4 g



49 g



42,3 g



6 porções



60 min

### Modo de Preparo

Tempere o peito de boi com os dentes de alho amassados, a folha de louro, a pimenta-do-reino e a cebola ralada. Coloque uma pitada de sal e o vinagre. Coloque a carne na frigideira para dourar. Quando ela já estiver dourada coloque-a na panela de pressão com o molho de tomate e 400 ml de água.

Espere 45 minutos. Enquanto isso, pique 5 batatas. Quando a carne estiver cozida, tire-a da panela de pressão, coloque as batatas e espere 5 minutos. Quando terminar o cozimento, monte o prato.





## Quinoa com frango e legumes

### Ingredientes



- 1 xícara de chá de quinoa crua
- 2 xícaras de chá de água filtrada
- 1 cenoura picada
- 1 chuchu picado
- 1 colher de chá sal



197 Kcal



23,6 g



3,4 g



17,4 g



5 porções



30 min

### Modo de Preparo

Reúna todos os ingredientes, higienize bem a quinoa e descarte a água. Reserve;

Em um recipiente, adicione o frango, o suco de limão, o vinagre, o sal, misture bem e deixe marinar na geladeira, Em uma panela, ferva a água, coloque a quinoa, o sal e deixe cozinhar, em fogo baixo, com a panela semi tampada até a água secar. Reserve; Cozinhe, também, a cenoura e o chuchu até ficarem al dente. Reserve; Em uma frigideira, doure o frango na manteiga (ou no azeite);

Em uma travessa grande, junte tudo: o frango, a quinoa, os legumes cozidos e misture bem; Agora é só servir.



## Risoto de arroz integral e frango desfiado

### Ingredientes



- 1/2 colher (chá) de caldo de galinha
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- Cheiro verde a gosto
- Sal a gosto
- 280 g de Arroz Integral Vapza
- 200 g de Peito de Frango Desfiado Vapza
- 4 colheres (sopa) de requeijão light
- 50 ml de água
- 1/2 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1/2 pimentão vermelho picado
- 1/2 cenoura ralada



188 Kcal



19,1 g



6,1 g



14,1 g



5 porções



15 min



## **Risoto de arroz integral e frango desfiado**

### **Modo de Preparo**

Em uma panela, adicione azeite e refogue a cebola e o alho, em seguida adicione o pimentão, a cenoura, o frango e o caldo de galinha.

Deixe refogar mais um pouco e coloque a água.

Para o arroz integral, faça alguns furos no pacote com um garfo e comprima suavemente os grãos até que fiquem soltos.

Aqueça no micro-ondas por dois minutos.

Cuidado, a embalagem estará quente.

Abra o pacote e despeje o conteúdo junto ao refogado e em seguida adicione o requeijão e mexa bem.

Finalize com o cheiro verde e sirva.



## Rocambole de carne moída saudável

### Ingredientes



- 600 g de carne bovina moída
- 1/2 cebola
- 1/2 pimentão
- 1 tomate
- Queijo muçarela
- 1 colher de sopa de aveia em flocos finos ou aveia em flocos
- Sal e temperos a gosto



218 Kcal



3,2 g



8,8 g



30,6 g



5 porções



45 min

### Modo de Preparo

Disponha a carne moída em uma vasilha e tempere como desejar. Em seguida, adicione a aveia e misture à carne com as mãos.

Estenda plástico filme sobre uma bancada (filme PVC), abra a carne moída temperada e comece a adicionar os recheios.

Coloque a quantidade que desejar de queijo, tomate, pimentão e cebola (todos picados em pedaços grandes).

Modele o rocambole com cuidado.

Transfira-o para uma forma untada e leve-a para assar em forno pré-aquecido a 200° graus por cerca de 35 minutos.





## Salada com Frango desfiado

### Ingredientes



#### Ingredientes molho

- 2 colheres (sopa) orégano
- 1 dente de alho finamente picado
- Suco de 1/2 limão siciliano
- 2 colheres (sopa) azeite
- 1 colher (sopa) de água
- Sal a gosto

#### Ingredientes frango

- 1 kg de peito de frango
- 1/2 xícara de caldo de galinha (ou água)
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- Temperos opcionais
- 1/2 cebola pequena
- 2 dentes de alho picados
- Azeite a gosto.



237 Kcal



4,8 g



13,7 g



22,3 g



6 porções



30 min

#### Ingredientes salada

- 1/2 maço de alface picado
- 1 xícara (chá) de tomates cereja, cortados pela metade
- 1 xícara (chá) de grão de bico sem água
- 1 cenoura pequena picada em tiras finas
- 2 cebolinha a gosto



## Salada com Frango desfiado

### Modo de Preparo

Em uma panela de pressão, coloque o azeite, a cebola e o alho.

Refogue por 1 minuto, ou até dourar; Pique o frango em cubos, junte com o a cebola e o alho e deixe dourar;

Em seguida, adicione os temperos e misture bem; Cubra com o caldo de frango caseiro, tampe e deixe cozinhar por aproximadamente 25 minutos após pegar pressão;

Assim que terminar de cozinhar, libere naturalmente a pressão por 5 minutos e, em seguida, gire a válvula para liberar a pressão manualmente;

Para desfiar o frango, basta enrolar um pano de prato sobre a tampa, e chacoalhar bem a panela por alguns minutos. Reserve; Em uma tigela pequena, junte todos os ingredientes do molho e misture delicadamente. Reserve;

Lave e pique os vegetais, transfira para uma travessa, junte o grão de bico, o frango desfiado, o molho e misture;

Sirva!



## Salada de carne desfiada

### Ingredientes



- 600 g de de músculo bovino
- 2 cebolas média picadinha
- 2 tomates cortados em cubos médios
- ¼ xícara (chá) de azeite de oliva
- ¼ xícara (chá) de vinagre
- 1 colher de sopa de salsinha picada
- 1 pimentão verde em cubinhos.



237 Kcal



4,8 g



13,7 g



22,3 g



6 porções



20 min

### Modo de Preparo

Cozinhe a carne na panela de pressão com um litro de água e sal por cerca de 1 hora e meia ou até ficar macia (abra a panela na metade desse tempo para verificar o ponto da carne e a quantidade de líquido).

Deixe amornar e desfie. Tempere a carne com o azeite, o vinagre e pimenta-do-reino a gosto. Ajuste o sal. Acrescente a cebola, a salsinha, o tomate e o pimentão. Misture bem e leve à geladeira por 2 horas. Sirva com folhas de alface.

**Variação:** Experimente fazer a salada com sobras de pernil.





## Suflê de frango Fitness

### Ingredientes



- 100 gramas de frango desfiado;
- 1 ovo inteiro;
- 1 clara;
- manjerição a gosto;
- salsinha a gosto;
- 1 colher de sopa queijo cottage;
- 1 colher de sopa de cubinhos de tomate;
- Queijo parmesão ralado para finalizar.



459 Kcal



2,7 g



17,3 g



45,5 g



1 porção



30 min

### Modo de Preparo

Primeiramente, pré aqueça o forno a 200 °C. Enquanto isso, em uma vasilha, bata o ovo e a clara até eles ficarem uniformemente misturados. Reserve a parte, junte o frango, o tomate e os temperos.

Transfira para uma travessa pequena, despeje os ovos batidos e finalize com o cottage e o parmesão.

Leve ao forno e só retire quando estiver dourado.





## Bobó de Camarão

### Ingredientes



- 1 folha de louro
- 6 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 2 vidros de leite de coco
- 1 maço de cheiro-verde picado
- 2 latas de molho pronto de tomate
- 2 pimentões verdes bem picadinhos
- 2 colheres (sopa) de azeite de dendê.
- 1 kg de camarão fresco
- sal
- 3 dentes de alho picados e amassados
- suco de 1 limão
- pimenta-do-reino
- 1 kg de mandioca (prefira as que já vem embaladas e descascadas, é mais prático)
- 3 cebolas (1 cortada em rodela e 2 raladas)



800 Kcal



77,5 g



32,8 g



35,6 g



6 porções



60 min



## Bobó de Camarão

### Modo de Preparo

Lave os camarões e tempere com sal, alho, pimenta e limão, deixe marinar. Pegue uma panela com água e cozinhe a mandioca em pedacinhos, com louro e a cebola em rodela.

Quando estiver mole, acrescente um vidro de leite de coco. Deixe esfriar um pouco e bata no liquidificador. Esquente o azeite de oliva, junte a cebola ralada e deixe dourar.

Acrescente os camarões e frite.

Adicione as 2 latas de molho, o cheiro-verde, o pimentão e deixe cozinhar por alguns minutos. Junte na mesma panela, a mandioca batida no liquidificador, outro vidro de leite de coco e o azeite de dendê.

Deixe levantar fervura e está pronto.



## Canoas de abobrinha



- 3 abobrinhas médias cortadas ao meio no sentido do comprimento
- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de requeijão cremoso
- parmesão ralado para polvilhar
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 2 dentes de alho espremidos
- 300 g de carne moída (patinho)
- Sal e pimenta-do-reino
- 1/2 colher (chá) de orégano
- 1/2 colher (sopa) de raspas de limão
- 3 abobrinhas médias cortadas ao meio no sentido do comprimento

**232 Kcal**

8 g

12,3 g

21 g

**6 porções**

40 min



## Canoas de abobrinha

### Modo de Preparo

Aqueça o óleo em fogo médio e refogue o alho. Acrescente a carne e refogue até ficar bem soltinha. Fora do fogo, tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto, orégano e as raspas.

Retire parte da polpa das metades de abobrinha, formando 'canoas' (cuidado para não perfurar as cascas), e misture a polpa picada ao recheio de carne, juntamente com os ovos levemente batidos e o requeijão.

Recheie as 'canoas', disponha em refratário, cubra com papel-alumínio e leve ao forno médio preaquecido (180 °C) por 20 minutos.

Retire o papel, polvilhe o parmesão e leve de volta ao forno até gratinar.





## Estrogonofe FIT com Batata doce

### Ingredientes



- 1/2 peito de frango
- pimenta-do-reino a gosto
- sal a gosto
- 1 fio de azeite
- 1/2 cebola
- 1 tomate
- 1 xícara de molho de tomate
- 1 copo de iogurte natural
- 1 batata-doce
- alecrim a gosto.



240 Kcal



24,4 g



5,4 g



27,8 g



3 porções



30 min

### Modo de Preparo

Tempere o frango com sal e pimenta-do-reino. Em uma panela, aqueça 1 fio de azeite e refogue a cebola. Adicione 1 pitada de sal e o frango. Deixe refogar um pouco e acrescente o tomate. Adicione o molho de tomate e deixe cozinhar por 5 minutos.

Em seguida, acrescente o iogurte natural. Misture bem e desligue o fogo.

Cozinhe uma batata-doce com casca. Em seguida, corte-a em rodela. Tempere as rodela com sal e alecrim. Aqueça 1 fio de azeite e doure as rodela de batata-doce. Sirva o strogonoff com a batata-doce e bom apetite!



## Filé à Parmegiana

### Ingredientes



- 10 bifes filé mignon
- 1 xícara de farinha de trigo
- 2 ovos
- 1 pitada de sal
- farinha de rosca
- 1 lata de extrato de tomate
- 1 pitadinha de açúcar
- 10 fatias de mussarela.



801 Kcal



40 g



22 g



75,8 g



5 porções



60 min



## Filé à Parmegiana

### Modo de Preparo

Corte o filé em bifes não muito finos (por favor não bata) e tempere-os a gosto. Passe os bifes na farinha de trigo. Bata ligeiramente os ovos (dois ou mais) com uma pitadinha de sal e passe os bifes nessa mistura. Passe os bifes na farinha de rosca. Faça com que a massa fique bem aderida aos bifes.

Frite os bifes, deixe-os em papel toalha para secarem bem e coloque-os em uma forma refratária.

Faça um molho com extrato de tomate e uma pitadinha de açúcar e coloque sobre os filés. O melhor sempre será o seu próprio molho de tomates. Cubra-os com as fatias de mussarela e coloque no forno por aproximadamente 10 minutos.

Para acompanhar batatas fritas bem douradas e arroz branco.





## Frango com purê de batata-doce

### Ingredientes



- Folhas de Salsinha ou Tempero Salsa Kitano
- Sal e pimenta-do-reino Kitano a gosto
- 3 batatas-doces cozidas e descascadas
- 250g creme de leite
- 50g de queijo parmesão
- 1kg de coxa e sobrecoxa desossada
- Farofa Premium de Milho Yoki
- 1 cebola picada
- Suco de um limão rosa (pode ser o limão comum)
- 3 dentes de alho
- Folhas de tomilho ou Tempero Tomilho Kitano
- Folhas de Manjerição ou Tempero Manjerição Kitano
- 3 colheres (sopa) azeite



385 Kcal



12,4 g



24,1 g



34,2 g



8 porções



50 min





## Frango com purê de batata-doce

### Modo de Preparo

Para preparar o frango, junte os temperos (cebola, alho, manjericão, tomilho, salsinha, sal e pimenta-do-reino) e depois misture com o frango com um pouco de azeite.

Esprema o limão rosa sobre o frango. Misture bem para que o tempero pegue por completo no frango. Depois leve à geladeira por no mínimo 30 minutos. Na grelha, asse em fogo médio até dourar os dois lados do frango (cerca de 10 minutos cada lado).

Agora, prepare o purê de batata-doce: amasse três batatas doce cozidas e descascadas numa panela. Adicione 250 ml de creme leite e 50g de queijo parmesão ralado. Misture e está pronto.

Para acompanhar o prato não pode faltar a deliciosa farofinha.



## Frittata de Ricota e Abobrinha

### Ingredientes



228 Kcal



7 g



13,9 g



20,5 g



2 porções



20 min

- ½ xícara de ricota;
- 2 colheres de salsinha picada;
- 2 colheres de cebolinha picada;
- ½ colher de manjeriço picado;
- Pimenta-do-reino a gosto.
- ½ abobrinha cortada em fatias finas;
- 1 colher de azeite extra virgem;
- 1 dente de alho amassado;
- 1 colher de chá de sal;
- ½ xícara de cebola roxa fatiada;
- 2 ovos inteiros;
- 2 claras;



## Frittata de Ricota e Abobrinha

### Modo de Preparo

Leve ao fogo uma frigideira antiaderente com uma colher de azeite; Acrescente a cebola, metade do sal e a abobrinha e deixe cozinhar até a abobrinha ficar macia (4-5 minutos).

Enquanto a abobrinha cozinha, bata em outro recipiente os ovos, as claras e o sal.

Adicione o restante dos ingredientes à mistura e incorpore bem. Assim que a abobrinha estiver no ponto, despeje na panela a mistura já batida. Incorpore todos os ingredientes com uma espátula e deixe em fogo baixo até a parte inferior da frittata estar dourada (5 a 7 minutos).

Vire a frittata em um prato e volte-a novamente ao fogo para cozinhar a parte de cima. Deixe cozinhar até a outra parte também ficar dourada;  
Sirva quente.



## Macarrão de Abobrinha ao Alho e Óleo

### Ingredientes



- 2 abobrinhas cortadas em fatias finas no sentido do comprimento (utilize um descascador de legumes);
- 2 colheres de azeite de oliva extra virgem;
- $\frac{1}{4}$  de xícara de água;
- 2 dentes de alho amassados;
- Sal e pimenta do reino a gosto;
- 1 colher de salsinha picada.

### Modo de Preparo

Cozinhe a abobrinha com a água e um pouco de sal por 4 ou 5 minutos- ou até a abobrinha ficar “al dente”. Escorra e reserve;

Leve uma panela ao fogo com o azeite, o alho e a salsinha. Deixe fritar até o alho começar a dourar e acrescente a abobrinha;

Corrija o sal e adicione a pimenta do reino.

Sirva em seguida.



179 Kcal



16,1 g



12 g



4,1 g



2 porções



10 min





## Peixe Empanado Assado

### Ingredientes



- 2 filés de linguado;
- 1 ovo;
- 2 colheres de leite;
- 2 colheres de farinha de amêndoa (pode substituir por farelo de trigo, farinha de linhaça ou outra farinha low carb);
- 1/3 de xícara de queijo parmesão ralado;
- Sal e pimenta do reino a gosto;
- 1 pitada de páprica.



84 Kcal



1,6 g



79 g



10,9 g



20 porções



5m

### Modo de Preparo

Em um recipiente bata os ovos, um pouco de sal e o leite. Reserve;

Em um prato misture a farinha, o parmesão, a páprica, a pimenta do reino e uma pitada de sal;

Passe os filés pelos ovos e em seguida pela farinha;  
Leve para assar em uma forma untada;

Asse por 25 minutos ou até os filés estarem macios e com a crosta dourada. Dará 20 porções com 550g de peixe.



## Pizza FIT de frigideira

### Ingredientes



- molho de tomate para passar na massa;
- frango desfiado, queijo branco, atum.
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 xícara de farelo de aveia
- 1 ovo
- 1/2 xícara de leite
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- sal (rosa do himalaia) a gosto.



281 Kcal



46,9 g



6,7 g



11,3 g



4 porções



30 min

### Modo de Preparo

Misture todos os ingredientes da massa (com as mãos), a massa fica pegajosa. Adicione gradualmente mais farinha de trigo, até que a massa desgrude das mãos. Divida em 4 bolinhas e deixe descansar por 10 minutos. Enfarinhe uma mesa e abra as bolinhas uma a uma. Aqueça uma frigideira antiaderente e coloque 1 massa aberta. Irá começar a formar bolhinhas então vire a massa para assar dos 2 lados (se quiser mais crocante deixe um pouco mais).

Com a massa assada e ainda na frigideira adicione o recheio que preferir.



## PANQUECA SAUDÁVEL DE AVEIA E BANANA

### Ingredientes



- 2 bananas
- 2 ovos
- ½ xícara de aveia em flocos
- 1 colher (sopa) de extrato de baunilha
- 1 colher (sopa) de canela (alternativas: 1 colher de chocolate em pó OU 2 colheres de manteiga de amendoim)



230 Kcal



30 g



8,3 g



9,3 g



2 porções



10 min

### Modo de Preparo

Amasse as bananas em uma travessa funda.

Adicione os ovos inteiros e misture bem.

Adicione a baunilha, a aveia e a canela (ou o chocolate em pó ou a manteiga de amendoim).

Unte uma frigideira com um pouco de óleo e leve ao fogo até aquecer.

Coloque uma colherada grande (ou uma concha) da massa na frigideira.

Cozinhe de 2 a 3 minutos.

Quando a massa começar a soltar umas bolhinhas, vire e deixe mais 1 a 2 minutos.

Repita o processo de cozimento para as demais porções.

Sirva com maple sirop ou sua cobertura favorita.





## Quiche de Queijo e Palmito

### ingredientes massa



- 5 colheres de proteína isolada de soja sem sabor;
- 5 colheres de queijo ralado;
- 2 gemas;
- 3 colheres de manteiga.



340 Kcal



2,9 g



22,9 g



24,9 g



6 porções



30 min

### ingredientes recheio

- 3 ovos inteiros;
- ½ xícara de palmito picado;
- 300 g de mussarela light (ou outro queijo low carb);
- 2 claras;
- 2 colheres de manteiga;
- 1 colher de salsinha picada;
- 1 pitada de pimenta do reino;
- 1 colher de cebola picada;
- 1 xícara de espinafre bem picado.





## Quiche de Queijo e Palmito

### Modo de Preparo

#### Modo de preparo massa

Em um recipiente misture todos os ingredientes e trabalhe a massa por cinco minutos;

Se achar que está grudando muito, acrescente um pouco mais de proteína e continue amassando até a massa se soltar dos dedos;

Unte forminhas de quiche (ou empada) e preencha com a massa; Reserve.

#### Modo de preparo recheio

Mantenha o palmito e o espinafre reservados e bata os demais ingredientes do recheio no liquidificador;

Acrescente o espinafre e o palmito à mistura batida e incorpore. Não bata; Preencha as forminhas com o recheio (deixe  $\frac{1}{4}$  sem recheio para não derramar);

Leve ao forno pré-aquecido e deixe assar por 25 minutos ou até que as quiches estejam douradas.



## Risoto low carb

### Ingredientes



- 2 colheres (sopa) queijo parmesão ralado
- 2 fatias de muçarela picadinha
- Cheiro verde a gosto
- 300g de couve-flor
- 1 colher (sopa) cheia de manteiga
- 3 dentes de alho amassados
- ½ cebola picada
- Pimenta do reino e sal a gosto
- Vagem cortada fininha a gosto
- ½ caixinha de creme de leite ou cream cheese



123 Kcal



4 g



8,6 g



2,7 g



6 porções



10 min



## Risoto low carb

### Modo de Preparo

Primeiramente, triture a couve-flor em um processador ou no liquidificador com o botão pulsar. Reserve.

Em uma panela, doure a cebola e o alho na manteiga. Quando estiver começando a dourar, acrescente a couve-flor. Em seguida, tempere com sal e pimenta do reino.

Acrescente a vagem picadinha e deixe cozinhar por cerca de 5 minutos. Mexa sempre para cozinhar por completo.

Adicione o creme de leite ou a ricota e mexa mais um pouco para misturar tudo. Deixe ferver por mais 5 minutos.

Por fim, acrescente os queijos bem picadinhos e o cheiro verde.

Quando começar a desgrudar da panela, está pronto para degustar!





## Salada com molho de iogurte

### Ingredientes



489 Kcal



21 g



28,1 g



37,1 g



4 porções



30 min

- 200ml de iogurte natural
- Suco de 1/2 limão
- 1 colher (chá) de sal
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 3 colheres (sopa) de cheiro-verde picado
- 4 filés de peito de frango
- 1 dente de alho amassado
- Suco de 1/2 limão
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 1 batata-doce grande fatiada fina (como chips)
- 1 pé de alface americana lavada e rasgada
- 1 maço de rúcula lavada
- 1/2 xícara (chá) de tomates-cereja cortados ao meio
- 1 cenoura pequena ralada
- 1/2 pimentão amarelo pequeno sem sementes em tiras
- 1 cebola roxa média fatiada





## Salada com molho de iogurte

### Modo de Preparo

Tempere o frango com o alho, o limão, sal, pimenta e metade do azeite.

Distribua as fatias de batata em uma assadeira e pincele o restante do azeite. Polvilhe com sal e pimenta e leve ao forno médio, preaquecido, por 20 minutos, virando na metade do tempo até ficar crocante e dourada.

Despeje todos os ingredientes do molho em um vidro com tampa e agite vigorosamente. Doure os peitos de frango em uma frigideira grossa, deixe amornar e corte em tiras. Espalhe as folhas em uma travessa e disponha o frango, a batata, o tomate, a cenoura, o pimentão e a cebola.

Sirva acompanhada do molho.



## Salada de Frango Light

### Ingredientes



164 Kcal



4,1 g



5,5 g



19,2 g



3 porções



10 min

- 1 xícara de peito de frango grelhado ou cozido, cortado em cubos;
- 1/2 xícara de queijo cottage;
- 2 colheres de maionese light;
- 1 pitada de sal;
- 1/3 xícara de talo de salsão picado;
- Cheiro verde a gosto;
- Pimenta do reino a gosto.

### Modo de Preparo

Em um recipiente misture o frango, o salsão e a maionese;

Acrescente os demais ingredientes e incorpore bem;

Sirva em seguida.



## Salada verde com Frango

### Ingredientes



- 250 g de peito de frango
- sal a gosto
- pimenta-do-reino a gosto
- 1 fio de azeite,
- suco de 1 limão
- colher (chá) de mostarda
- 1 colher (chá) de molho inglês
- 30 g de parmesão ralado
- 2 dentes de alho
- sal a gosto
- pimenta-do-reino a gosto;
- 200 ml de azeite.



561 Kcal



0,8 g



51,8 g



19,6 g



1 porção



30 min



## Salada verde com Frango

### Modo de Preparo

Tempere o peito de frango com sal e pimenta-do-reino. Cozinhe o peito de frango em uma frigideira com 1 fio de azeite. Fatie o peito de frango e reserve.

Para o molho, misture no liquidificador: o suco de limão, a mostarda, o molho inglês, o parmesão ralado, o alho, o sal e a pimenta-do-reino.

Bata bem e vá acrescentando o azeite até emulsificar. Lave a alface e sirva com o peito de frango, os croutons e o molho.





## Salmão grelhado

### ingredientes



- 2 postas de salmão
- Sal
- Sumo de 2 limões
- 1 colher (chá) de massa de alho
- 1 pitada de sal
- Coentro picado a gosto
- 50 ml de azeite
- 1 raminho de coentro



419 Kcal



2,5 g



35,3 g



22,2 g



2 porções



20 min

### Modo de preparo

Tempere as postas de um dia para o outro em sal e limão. Na hora de grelhar, prepare o molho, misturando todos os ingredientes.

Pincele as postas com o raminho de coentro. Grelhe, pincelando com o molho sempre que vira. Na última virada, cubra as postas com os ingredientes do molho.

Deixe alourar um pouco mais para aderir bem e está pronto.



## Sopa de abóbora e manjericão

### ingredientes massa



- 1 kg de abóbora-moranga
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola pequena picada
- 5 dentes de alho picados
- 1 litro de caldo de legumes
- 1 xícara (chá) de folhas pequenas de manjericão
- Sal, se necessário



109 Kcal



10,2 g



7,4 g



2,3 g



5 porções



40 min



## Sopa de abóbora e manjericão

### Modo de preparo

Com uma faca afiada, descasque a moranga, retire as sementes e corte-a em cubos.

Aqueça o óleo em fogo alto na panela de pressão e doure a cebola e o alho.

Acrescente a abóbora picada, o caldo e o manjericão, misture e deixe ferver.

Abaixe o fogo, tampe a panela e cozinhe por 20 minutos, marcados após o início da fervura (apito).

Espere a pressão se esgotar naturalmente para abrir a panela.

Amasse os pedaços de abóbora com as costas de uma concha, acerte o sal e sirva imediatamente.



## Sopa de mandioquinha com frango

### ingredientes



348 Kcal



25,7 g



19,3 g



16,6 g



8 porções



30 min

- 2 xícaras (chá) de peito de frango cozido e desfiado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 xícara (chá) de creme de leite fresco
- 1/2 xícara (chá) de queijo mussarela ralado
- 1kg de mandioquinha em cubos pequenos
- 1 cubo de caldo de legumes
- 2 litros de água
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 dente de alho amassado
- 2 xícaras (chá) de alho-poró fatiado
- 2 folhas de louro
- 1/2 xícara (chá) de cebolinha picada





## Sopa de mandioquinha com frango

### Modo de preparo

Em uma panela, cozinhe a mandioquinha com o caldo de legumes e a água até ficar macia.

Bata no liquidificador com a água e reserve. Em uma panela, aqueça o óleo, em fogo médio, e frite o alho, alho-poró e o louro por 3 minutos. Cubra com água e adicione a mandioquinha batida e o frango.

Tempere com sal, pimenta e cozinhe por 10 minutos. Desligue o fogo e misture o creme de leite.

Polvilhe com queijo mussarela ralado, cebolinha e sirva.



## Tabule

### Ingredientes



- 45 g de trigo para kibe
- 200 g de tomate picado sem sementes
- 1 cebola picada
- 2 pepinos picados
- 1 maço de salsinha picada
- 3 colheres (sopa) de suco de limão
- 2 colheres (sopa) de azeite;
- sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1/4 colher (chá) de noz-moscada
- hortelã picada
- salsa picada

### Modo de Preparo

Em um recipiente, deixe o trigo de molho por 2 horas. Lave bem o trigo em água corrente, escorra e esprema nas mãos para retirar o excesso de umidade. Passe a cebola picada em água fria e escorra bem.

Junte os outros ingredientes (menos o tomate) e deixe tampado na geladeira por pelo menos 8 horas. Acrescente os tomates na hora de servir.



170 Kcal



26 g



6,6 g



3,5 g



4 porções



40 min



## Torta integral de Atum

### ingredientes massa



- 2 ovos
- 2 xícara de trigo integral
- 1 xícara de leite
- 1/2 xícara de óleo de girassol
- 1 xícara de aveia fina
- 1 colher (sopa) de fermento
- sal a gosto.



208 Kcal



22,8 g



10,5 g



5 g



12 porções



45 min

### ingredientes recheio

- 1 cebola picada
- 1 tomate picado
- 2 ovos cozidos picados
- 2 lata de atum natural moído
- 1 colher de cheiro-verde
- sal e pimenta a gosto





## Torta integral de Atum

### Modo de preparo massa

Coloque todos os ingredientes no liquidificador menos o fermento e bata tudo até ficar bem homogêneo.

Depois acrescente o fermento e bata rapidamente só para misturar a massa com o fermento.

### Modo de preparo recheio

Misture todos os ingredientes numa tigela e mexa até todos se incorporarem.

Em uma forma média unte com azeite coloque metade da massa espalhe o recheio todo por ela, acrescente o restante da massa, polvilhe se quiser orégano por cima para dar um gostinho especial.

Leve ao forno médio por mais ou menos 40 a 45 minutos. Bom apetite





## Torta salgada de Liquidificador

### Ingredientes massa



- 3 ovos
- 13 colheres de farinha de trigo
- 1 e 1/2 xícara de leite
- 3 colheres de queijo
- 1 colher de fermento
- 1/2 xícara de óleo
- sal a gosto.



234 Kcal



15,1 g



15,1 g



5,1 g



8 porções



40 min

### ingredientes recheio

- 1 cebola
- alho e sal a gosto
- 1 pimentão
- 2 tomates sem pele
- orégano
- 1 pimenta-de-cheiro
- cheiro verde
- óleo



## Modo de Preparo massa

Bata todos ingredientes da massa no liquidificador e adicione por último o fermento.

Unte uma forma retangular com margarina e polvilhe com farinha de trigo. Despeje a massa e espalhe cuidadosamente o recheio.

Se desejar, salpique queijo por cima.

Leve ao forno preaquecido a 180° C e asse por aproximadamente 40 minutos.

## Modo de preparo recheio

Em uma panela com óleo, coloque a cebola e o alho para dourar.

Acrescente o recheio escolhido e refogue.

Coloque os demais ingredientes e deixe cozinhar por alguns minutos.



## Yakissoba Vegano

### Ingredientes



- 1 caixa de macarrão sem ovo
- 1 cenoura fatiada em rodela cozida
- 1 brócolis (pequeno) cortado em pedaços cozido
- 1/2 repolho roxo cortado em fatias finas
- 1 cebola média picada
- 2 colheres de (sopa) de óleo de gergelim torrado
- 1/2 pimentão vermelho picado
- 1/2 pimentão verde picado
- 1/2 pimentão amarelo picado
- sal a gosto
- cebolinha picada
- alho em flocos a gosto
- opcional tempero caseiro: (alho, semente de coentro e sal)
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 1 xícara (chá) de shoyu (molho de soja)
- 1 xícara (chá) de água.



296 Kcal



64,5 g



0,8 g



8,3 g



8 porções



50 min





## Modo de Preparo

Cozinhe o macarrão al dente e reserve.

Cozinhe o brócolis e a cenoura em água com um pouco de sal separadamente e reserve.

Refogue cebola, alho, sal no óleo de gergelim; acrescente o repolho roxo e alho em flocos (misture até o repolho murchar) e reserve.

Refogue os pimentões no óleo e tempere a gosto em fogo baixo até ficarem macios.

Acrescente à mistura do repolho, misture tudo em um recipiente grande (exceto o macarrão).

## Modo de preparo molho

Dissolva o amido de milho em uma xícara de água e acrescente uma xícara (chá) de shoyu.

Leve ao fogo até engrossar o molho, mexendo sempre.

Misture os legumes com macarrão e acrescente delicadamente o molho de shoyu. Misture devagar e finalize com a cebolinha.

Bom apetite!





## Barra de chocolate funcional

### Ingredientes



- 100 g de chocolate 70%
- 1 colher de sopa de castanha de caju picada
- 1 colher de sopa de avelãs picadas
- 1 colher de sopa de amêndoas picadas
- 1/2 colher de sopa de café em grãos
- 1 colher de sopa de nibs de cacau
- 1 colher de sopa de côco ralado sem açúcar



152 Kcal



7,8 g



16,7 g



2,5 g



6 porções



1h e 30min

### Modo de Preparo

Separe as castanhas, as avelãs e as amêndoas e pique-as grosseiramente. Em uma tigela de vidro, coloque o chocolate para derreter (em banho-maria ou micro-ondas).

Acrescente os demais ingredientes ao chocolate derretido e misture. Forre um pote de vidro retangular com papel manteiga.

Despeje a mistura de chocolate no pote com papel manteiga.

Coloque o pote na geladeira e deixe lá por cerca de 1 hora ou até o chocolate endurecer.

Após, retire a barrinha do papel manteiga e corte em quadradinhos do tamanho que desejar.



## Beijinhos FIT

### Ingredientes



- 6 colheres (sopa) de leite em pó desnatado
- 15 gotas de adoçante da sua preferência
- 1 colher (sopa) de farelo de aveia (opcional)
- 4 colheres (sopa) de coco ralado sem açúcar
- leite desnatado para dar ponto, mais ou menos 4 colheres (sopa)
- cravos dá índia para enfeitar
- coco ralado para enrolar.



104 Kcal



9,8 g



4,2 g



6,4 g



6 porções



05 min

### Modo de Preparo

Coloque em uma tigela o leite em pó, o adoçante, as gotas de baunilha, o farelo de aveia, o coco ralado e o leite líquido desnatado.

Amasse bem com as mãos.

Depois coloque o coco para enrolar em um prato. Separe as bolinhas e passe no coco, não precisa untar a mão pois não gruda.

Enfeite com cravos dá índia e pronto, fica uma delícia e você não sai da dieta.



## Biscoito de Canela

### Ingredientes



- colher de chá de fermento em pó
- 1 ovo
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 pitada de sal
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1/2 xícara de chá de manteiga em temperatura ambiente
- 3/4 de xícara de chá de açúcar mascavo peneirado
- 2 colheres de sopa de açúcar para decorar
- 2 colheres de chá de canela em pó para decorar.



70 Kcal



8,2 g



3,4 g



1 g



30 porções



60 min

### Modo de Preparo

Bata a manteiga com o açúcar mascavo, acrescente ovo e misture bem. Retire da batedeira, junte a farinha de trigo peneirada com o fermento em pó, canela e sal e mexa até que fique uma massa homogênea.

Faça bolinhas com a massa e coloque numa forma untada e enfarinhada. Com um garfo, achate cada bolinha e leve ao forno médio, pré-aquecido por 10 minutos. Ainda quente, polvilhe a mistura de canela com açúcar para decorar.





## Bolinho de Aveia FIT

### Ingredientes



- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1/2 colher de fermento para bolo
- 4 colheres bem cheia de farelo de aveia
- 1 banana amassada
- canela para polvilhar.



117 Kcal



13,8 g



5,7 g



3,6 g



4 porções



25 min

### Modo de Preparo

Coloque todos os ingredientes em uma vasilha e mexa bem. Despeje a mistura em formas para cupcake e leve para assar em forno médio (200° C), preaquecido, por 15 minutos.

Depois de assado, polvilhe canela sobre os bolinhos e está pronto.





## Bolinho de Batata doce com Atum

### Ingredientes



- 1 batata doce grande
- 1 lata de atum ralado
- 1/2 pote de requeijão cremoso light
- salsa fresca a gosto
- sal e temperos secos a gosto.



97 Kcal



10,2 g



3,3 g



6,6 g



5 porções



60 min

### Modo de Preparo

Em uma panela com água, leve ao fogo e cozinhe a batata doce sem a casca. Quando estiver macia, amasse bem.

Escorra o óleo do atum e misture com a batata.

Acrescente os demais ingredientes, misture e faça bolinhos com as mãos. Unte uma forma com óleo ou manteiga e disponha os bolinhos. Leve ao forno médio (180° C), preaquecido, por cerca de 40 minutos ou até os bolinhos ficarem dourados.



## Bolinho de Batata doce com carne

### Ingredientes massa



- 1/2 kg de batata doce cozida e amassada
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada
- Sal a gosto
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- 3 colheres (sopa) de farinha de arroz
- farinha de linhaça para empanar



137 Kcal



13,1 g



5,5 g



9 g



10 porções



30 min

### Ingredientes recheio

- 3 colheres (sopa) de azeite
- 250 g de patinho moído
- 2 dentes de alho picados
- 1/2 cebola
- sal a gosto
- pimenta-do-reino a gosto
- 6 azeitonas picadas (opcional)



## Modo de Preparo

Em uma panela, aqueça o azeite, e comece a refogar a carne moída com cebola e alho, misture bem e cozinhe até que fique bem soltinha, acrescentando água quando for necessário.

Quando a água secar e a carne já estiver bem soltinha, acrescente os temperos e a azeitona.

Deixe esfriar e reserve.

Amasse a batata, junte o ovo, a salsa, o sal, pimenta, o queijo parmesão ralado e a farinha de arroz.

Trabalhe a massa até ficar homogênea, cubra com filme plástico e leve à geladeira por 20 minutos.

Faça bolinhas médias, achate-as na palma da mão e recheie com a carne moída.

Modele o bolinho e, e em seguida, na farinha de linhaça temperada com sal e pimenta-do-reino.

Asse no forno médio preaquecido até dourar (virando) ou prepare na fritadeira sem óleo (cerca de 18 minutos).





## Bolo de abóbora com coco fit

### Ingredientes



- 1 e ¼ de xícara de abóbora cozida e amassada
- 3 ovos
- ½ xícara de chá de óleo de coco
- 1 xícara de chá de adoçante culinário (ou açúcar mascavo)
- 3 colheres de sopa de biomassa (opcional)
- 1 xícara de chá de farelo de aveia
- ½ xícara de chá de farinha de linhaça
- ½ xícara de chá de farinha de coco (ou farinha de arroz)
- 1 colher de sopa de fermento em pó



254 Kcal



8,2 g



21,4 g



6,5 g



10 porções



50 min

### Modo de Preparo

Reúna todos os ingredientes, coloque a abóbora, os ovos e o óleo de coco no liquidificador, e bata até atingir uma mistura homogênea.

Transfira o conteúdo do liquidificador para uma tigela, acrescente todo os outros ingredientes, e misture até obter uma massa homogênea.

Transfira a massa para uma forma untada, e asse o bolo em forno pré-aquecido a 180° graus por cerca de 30 minutos. Bom apetite!

Você pode adicionar gengibre ralado à massa para dar um toque especial. E sugerimos que sirva seu bolo de abóbora com coco fit junto com mel.





## Bolo de banana com granola

### Ingredientes



- 5 bananas-nanicas bem maduras e picadas em rodelas
- 1 xícara de chá de açúcar mascavo
- 1/2 xícara de chá de óleo vegetal
- 1 ovo
- 1 xícara de chá de farinha de trigo
- 1 colher de chá de fermento em pó
- Canela a gosto
- Granola a gosto



254 Kcal



37,8 g



10,3 g



2,3 g



10 porções



50 min

### Modo de Preparo

Reúna todos os ingredientes; no liquidificador, coloque 4 bananas, o óleo, o açúcar mascavo, o ovo e bata bem.

Transfira para uma tigela, acrescente a farinha de trigo, o fermento e misture com o auxílio de uma espátula.

Despeje a massa em uma forma untada e enfarinhada.

Distribua sobre a massa a banana que sobrou e polvilhe granola e canela; Asse em forno preaquecido a 200 °C por 30 a 40 minutos; Agora é só servir.



## Bolo de Cenoura Diet

### Ingredientes massa



- 2 xícaras de cenoura cortada em cubinhos
- 3 ovos
- 1 xícara de adoçante forno e fogão
- 1/4 xícara de óleo de soja ou canola
- 1 pitada de sal
- 1 colher (chá) de essência de baunilha ou raspa de laranja
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) bem cheia de fermento em pó.



269 Kcal



37,7 g



9,4 g



8,6 g



8 porções



30 min

### Ingredientes cobertura

- 2 xícaras de leite desnatado
- 3 colheres médias de adoçante forno e fogão
- 3 colheres de cacau em pó
- 1 pitada de sal
- 2 colheres (sopa) rasa de amido de milho



## **Bolo de Cenoura Diet**

### **Modo de Preparo**

Bata no liquidificador os 6 primeiros ingredientes por 3 minutos.

Em seguida, despeje a mistura em uma vasilha e acrescente o trigo, o fermento e misture bem.

Despeje a massa em uma forma untada e enfarinhada e leve ao forno médio (180° C), preaquecido, por aproximadamente 30 minutos.

### **Modo de Preparo cobertura**

Misture todos os ingredientes em uma panela e leve ao fogo até engrossar.

Coloque a cobertura no bolo ainda quente.





## Bolo de Morango e Chocolate Ligth

### Ingredientes



- 4 ovos
- ½ xícara (chá) de adoçante em pó
- 1 xícara (chá) de morangos amassados
- 2 xícaras (chá) rasas de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 caixinha de creme de leite light
- 100 g de chocolate meio amargo light
- 2 xícaras (chá) de morangos.



390 Kcal



58 g



21,4 g



10 g



6 porções



30 min

### Modo de Preparo

Bata as claras em neve, junte as gemas e o adoçante.

Amasse os morangos e alterne na massa com a farinha de trigo. Adicione o fermento e coloque em uma forma redonda média untada e polvilhada com farinha de trigo.

Asse em forno médio (180°C), por cerca de 30 minutos.

Derreta o creme de leite com o chocolate e cubra o bolo. Enfeite com os morangos e sirva.





## Bolo fit de fubá

### Ingredientes



- 3 ovos
- 1/2 xícara de chá de óleo de coco
- 1 xícara de chá de leite de coco
- 1 e 1/2 xícara de chá de fubá
- 1/2 xícara de chá de farinha de linhaça
- 1/2 xícara de chá de farinha de amêndoas
- 1 xícara de chá de açúcar demerara
- 1 colher de sopa de fermento em pó



259 Kcal



31,7 g



13,2 g



4,5 g



10 porções



45 min

### Modo de Preparo

Reúna todos os ingredientes;

Em um liquidificador, adicione os ovos, o óleo, o leite de coco e bata até misturar bem.

Acrescente o fubá, a farinha de linhaça, a farinha de amêndoas e bata até ficar homogêneo;

Coloque o açúcar e bata até incorporar.

Finalize com o fermento e bata até misturar; Despeje a massa em uma forma untada, polvilhada com fubá e leve ao forno preaquecido a 180 °C por cerca de 30 minutos. Desenforme e sirva. Bom apetite.



## Bolo integral com Passas no liquidificador

### Ingredientes



- 2 colheres de sopa cheia de margarina
- 2 xícaras de açúcar
- 3 ovos
- 1 xícara de farinha de trigo integral fina
- 1 xícara de farinha de trigo branca
- 1 xícara de leite
- 1 colher de sopa de fermento
- passas a gosto.



135 Kcal



21,8 g



3,9 g



4,3 g



10 porções



45 min

### Modo de Preparo

Bata no liquidificador os ovos, a farinha e a margarina.

Depois acrescente o restante dos ingredientes menos as passas.

Misture as passas, coloque a massa em forma untada e leve ao forno.

Asse por cerca de 40 minutos, ou até dourar.



## Bolo integral de Banana

### Ingredientes



- 4 ovos inteiros
- 6 bananas caturra cortadas em rodela
- 1/2 xícara de chá de óleo de canola
- 1/2 xícara de leite desnatado
- 1 xícara de chá de farinha de trigo integral
- 1 xícara de chá de aveia
- 2 xícaras de chá, não muito cheias, de açúcar mascavo
- canela para salpicar
- 1 colher de sopa de fermento em pó.



326 Kcal



55,2 g



11,1 g



4,6 g



10 porções



60 min

### Modo de Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador com apenas 1 banana, coloque em forma untada com óleo e farinha.

Ponha as rodela de banana sobre essa massa e salpique com canela.

Assar em forno pré-aquecido, a 180° por aproximadamente 50 minutos.





## Brownie fit de micro-ondas

### Ingredientes



- 25 gramas de farelo ou farinha de aveia
- Canela em pó a gosto
- 10 gramas de cacau em pó
- 10 gramas de whey de chocolate
- Adoçante natural ou mel a gosto
- 40 ml de água
- 15 gramas de chocolate amargo picado



261 Kcal



28,4 g



9,8 g



14,2 g



1 porção



5 min

### Modo de Preparo

Em uma vasilha, misture o farelo de aveia com canela, cacau em pó, whey e adoçante.

Adicione a água gradualmente, misturando sempre, até obter uma consistência cremosa.

Coloque essa mistura em um recipiente apropriado para micro-ondas.

Coloque o chocolate amargo picado por cima, para decorar.  
Leve ao micro-ondas por 40 segundos.





## Brownie proteico de batata doce

### Ingredientes



- 3 xícara de batata doce cozidas e amassadas
- 3 ovos inteiros
- 3/4 xícara de óleo de coco líquido
- 1 xícara de adoçante natural
- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1 xícara cacau em pó 100%
- 1 dose de whey protein de qualidade sabor cacau
- 1 colher de café bicarbonato de sódio
- 1 xícara nozes levemente picadas
- 100 gramas de chocolate picado de qualidade



408 Kcal



23,2 g



34,4 g



10,6 g



10 porções



40 min

### Modo de Preparo

Processe a batata, os ovos e o óleo de coco.

Adicione a farinha, o cacau, o adoçante e o whey.

Coloque o bicarbonato por último.

Unte uma forma com óleo de coco e cacau.

Coloque a massa na forma e finalize com pedaços de chocolate e nozes.

Asse em forno preaquecido a 180 °C por 30 minutos.

Polvilhe leite de coco em pó para decorar.

Agora é só servir! Bom apetite.



## Cheesecake low carb de café

### Ingredientes massa



- 250 gramas de farinha de castanha
- 50 gramas de farinha de coco
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- 1 colher de sopa de eritritol
- 2 colheres de sopa de óleo de coco



413 Kcal



10,6 g



34,1 g



7,2 g



10 porções



40 min

### Ingredientes recheio

- 2 caixas de creme de leite
- 2 potes de cream cheese em temperatura ambiente
- 4 colheres de sopa de eritritol
- 2 colheres de sopa de café solúvel ou café expresso
- 1 pacote de gelatina incolor

### Ingredientes calda

- 50 gramas de chocolate
- 80 ml de licor de café



## Modo de Preparo massa

Coloque os ingredientes em uma tigela e misture tudo com as mãos. Quando a massa ficar homogênea, abra em uma forma de fundo removível antiaderente.

Asse em forno preaquecido a 180 °C por 10 minutos. Retire do forno e espere esfriar.

## Modo de Preparo recheio

Coloque os ingredientes no liquidificador, com exceção do café e da gelatina.

Bata até ficar homogêneo e reserve.

Enquanto isso, prepare a gelatina conforme orientação da embalagem. Dilua o café solúvel.

Adicione os dois ingredientes restantes ao recheio e bata por 1 minuto. Despeje sobre a massa já fria.

## Modo de Preparo calda

Derreta o chocolate em banho-maria ou no micro-ondas. Adicione o licor e misture bem.

Espalhe sobre o recheio e leve o cheesecake para gelar. Agora é só servir! Bom apetite



## Compota de Abacaxi

### Ingredientes



- 1 abacaxi maduro
- 1 xícara (chá) de água
- 12 colheres dosadoras de adoçante culinária
- 1/2 envelope de gelatina incolor



153 Kcal



38 g



0,2 g



2,4 g



8 porções



30 min

### Modo de Preparo

Descasque, retire o miolo e pique o abacaxi.

Leve uma panela ao fogo brando com o abacaxi e 3/4 da água, e deixe cozinhar até amaciar.

Enquanto isso, misture o restante da água com a gelatina. Retire do fogo e misture a gelatina e adoçante.

Serve para rechear bolos e rocamboles, acompanhar sorvetes e biscoitos, etc.





## Coxinha FIT

### Ingredientes



- 1 xícara de batata doce cozida e amassada com sal (a gosto)
- Linhaça
- 1 xícara de frango cozido temperado e desfiado.

### Modo de Preparo

Bata a linhaça no liquidificador e separe.

Faça um bolinho com a batata amassada.

Recheie com o frango desfiado.

Deixe no formato de coxinha e depois passe a farinha da linhaça.

Coloque no forno a 180°C por 30 minutos ou até dourar.



70 Kcal



6,7 g



0,7 g



5,4 g



6 porções



30 min



## Focaccia de alho-poró

### Ingredientes



- 1 colher de sopa de açúcar
- 5 g de fermento biológico seco
- 300 ml de água morna
- 3 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de chá de sal



146 Kcal



28,3 g



1,5 g



3,8 g



8 porções



1h e 40min

### ingredientes cobertura

- Alecrim a gosto
- Alho-poró a gosto
- Sal rosa do himalaia a gosto



## Focaccia de alho-poró

### Modo de Preparo massa

Em uma tigela, misture o açúcar, o fermento e a água morna, aos poucos, vá acrescentando a farinha de trigo, em seguida, adicione o azeite e o sal.

Quando obtiver um mingau, tampe a tigela.

Deixe a massa descansar por 1h e 15.

Unte uma forma com azeite.

Espalhe a massa nela e deixe descansar por mais 30 minutos.

### Modo de Preparo Cobertura

Pique o alecrim e o alho-poró, tempere com sal do himalaia.

Coloque um pouco de azeite por cima da massa.

Fure a massa usando os dedos.

Espalhe o alecrim e o alho-poró picados por cima.

Asse em forno preaquecido a 180°C por 30 minutos.





## Gelatina ao creme com Morango

### Ingredientes



- 2 caixas de gelatina sabor morango light
- 1 caixa de morangos cortados ao meio (limpos e sem folhas)
- 1 caixa de pudim de coco light
- 500 ml leite desnatado.



73 Kcal



9,6 g



0,6 g



5,5 g



6 porções



20 min

### Modo de Preparo

Prepare o pudim com o leite conforme orientações. Coloque em um refratário e deixe durante 1 hora na geladeira para dar uma endurecida. Enquanto isso prepare a gelatina, as 2 caixas dissolvidas em 700 ml de água (200 ml quente para diluir e depois colocar os outros 500 ml gelada). Reserve.

Distribua os morangos sobre o creme e despeje a gelatina com uma colher, com cuidado para não penetrar no creme. Depois leve a geladeira até a gelatina endurecer.





## Manjar light de coco

### Ingredientes



- 1 lata de leite condensado light
- 1 lata de creme de leite light
- 1 vidro de leite de coco light
- 12 g de gelatina em pó sem sabor
- 1/2 xícara (chá) de água quente
- 1 pacote de coco ralado sem açúcar.

### Modo de Preparo

Exceto a gelatina, coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até obter um creme homogêneo.

A seguir, hidrate a gelatina em água quente e acrescente-a no liquidificador. Bata mais um pouco.

Retire e coloque em uma forma para pudim.

Deixe na geladeira por 6 horas.

Desenforme, cubra com o coco ralado ou sua cobertura de preferência (chocolate granulado, cereja, vinho tinto etc) e sirva.



189 Kcal



25,6 g



8,5 g



5,2 g



10 porções



15 min



## Milk-shake de açaí com banana

### Ingredientes



- 200 g de iogurte grego
- 250 g de açaí (congelado)
- 6 fatias de banana (qualquer tipo)
- 3 colheres de sopa de leite (gelado)
- Granola para decorar



313 Kcal



40,4 g



10,1 g



13,4 g



2 porções



10 min

### Modo de Preparo

Reúna todos os ingredientes;

Em um liquidificador, adicione o iogurte, o açaí, as bananas, o leite e bata até ficar homogêneo.

Transfira para um copo e decore com granola;

Agora é só servir.





## Mousse de abacate proteico

### Ingredientes



- 1/2 abacate gelado
- 200 ml de leite de macadâmia (leite de coco ou qualquer outro tipo de leite)
- 1 scoop de Whey Protein sem sabor (opcional)
- Mel ou adoçante a gosto



344 Kcal



13,4 g



23 g



27,5 g



2 porções



10 min

### Modo de Preparo

Coloque tudo em um liquidificador e bata até ficar homogêneo.

Transfira para um recipiente e sirva. Bom apetite.





## Mousse de chocolate fit

### Ingredientes



- 200 g de chocolate meio amargo 50% cacau
- 1 abacate maduro
- Raspas de chocolate para decorar



303 Kcal



23 g



21,4 g



2,9 g



4 porções



15 min

### Modo de Preparo

Reúna todos os ingredientes.

Derreta o chocolate no micro-ondas ou em banho-maria e reserve. Corte o abacate ao meio, retire o caroço, e coloque a poupa no liquidificador; adicione o chocolate derretido (em temperatura ambiente) e bata até que tudo se incorpore,

Transfira o mousse para um refratário, decore com raspas de chocolate, e leve-o à geladeira para esfriar;

Agora é só servir. Bom apetite!



## Muffin do Chico

### Ingredientes



- 4 colheres de sopa de farinha de arroz
- 4 colheres de sopa de farinha de soja
- 1 colher de sopa de canela em pó
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo
- 1/2 xícara de castanhas picadas
- 1/2 xícara de frutas secas picadas (ameixa, uvas, peras, damasco)
- 1 ovo
- 1 xícara de água
- 2 colheres de sopa de óleo
- 1 colher de sopa de margarina
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- Mel.



296 Kcal



33,7 g



16,4 g



9,9 g



6 porções



40 min



## Muffin do Chico

### Modo de Preparo

Misture os ingredientes secos em uma vasilha.

Adicione as frutas e as castanhas e misture bem.

Coloque o ovo, a água, o óleo e a manteiga, acrescentando por último o fermento em pó.

Coloque em forminhas de muffin untadas e leve ao forno pré aquecido por 20 minutos.

Abra o forno e pincele uma camada de mel sobre os muffins.

Asse por aproximadamente mais 10 minutos.



## Pão de aveia fit de frigideira

### Ingredientes



- 1 ovo inteiro
- 1 colher (sopa) de água fria
- Sal a gosto
- 3 colheres (sopa) de farinha de aveia ou aveia em flocos finos
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 colher (chá) de fermento para bolo



264 Kcal



11,9 g



19 g



10,1 g



1 porção



30 min

### Modo de Preparo

Misture todos os ingredientes (menos o recheio) até obter uma massa molinha; Leve ao fogo baixo uma frigideira antiaderente com um fio de azeite;

Coloque metade da massa e espalhe com uma colher; Em seguida adicione o recheio de sua preferência e o resto da massa por cima. Espalhe uniformemente, com auxílio de uma colher, para cobrir o recheio. Tampe e, em fogo baixo, deixe dourar um lado;

Vire com uma espátula e doure o outro lado; e está pronto.





## Pão de micro-ondas

### Ingredientes



- 1 ovo
- 2 colheres de farelo de aveia
- 2 colheres de iogurte desnatado ou água
- 1 colher de chá fermento.



309 Kcal



16,4 g



10,8 g



32 g



1 porção



3 min

### Modo de Preparo

Misture todos os ingredientes e leve ao micro-ondas por 2 minutos e 20 segundos.

Recheie a gosto (pode ser com frango desfiado, ricota, tomate, peito de peru).



## Pão de queijo vegano

### Ingredientes



- 2 xícaras de polvilho doce
- 1 e 1/2 xícaras de batata baroa bem cozida e amassada
- 1/2 xícara de polvilho azedo
- 1/3 de xícara de óleo vegetal
- 1/4 de xícara de água morna
- Sal a gosto



204 Kcal



12,1 g



8,4 g



0,2 g



8 porções



40 min

### Modo de Preparo

Comece cozinhando a batata baroa e fazendo o purê.

Espere o purê esfriar até o ponto de conseguir tocá-lo sem queimar as mãos.

Adicione todos os ingredientes numa tigela grande.

Misture e amasse tudo com as mãos até que tenha uma massa homogênea.

Molde os pães de queijo e coloque-os em uma assadeira.

Considere o mesmo espaçamento de quando está assando pães de queijo congelados. Eles crescem um pouquinho.

Asse os pãezinhos em forno baixo (150°C) até que estejam sequinhos e com as rachaduras características.



## Pão integral com Linhaça

### Ingredientes



- 400 g de farinha de trigo
- 500 g de farinha integral
- 50 g de aveia grossa
- 50 g de farinha de linhaça ou semente
- 1 colher sopa rasa de sal
- 20 g de fermento fresco
- 1 ovo
- 50 ml de azeite de oliva
- 650 ml de água filtrada ou mineral temperatura ambiente
- 1 colher de sopa rasa de açúcar
- Manteiga para untar.



409 Kcal



71,4 g



14,7 g



54,6 g



2 porções



120 min



## Pão integral com Linhaça

### Modo de Preparo

Misture 1/2 copo de água (dos 650 ml) morna com o açúcar e o fermento e reserve (prepare esse fermento uns 15 minutos antes de começar a preparar os secos).

Misture todas as farinhas e o sal (cuidados com as medidas) até ficar bem homogêneo.

Abra um ninho nessa mistura de farinha, coloque o ovo, o fermento reservado e a água aos poucos, misture muito bem com uma colher.

Por último coloque o azeite e misture bem, se ficar muito "liguento" acerte um pouco com farinha de trigo.

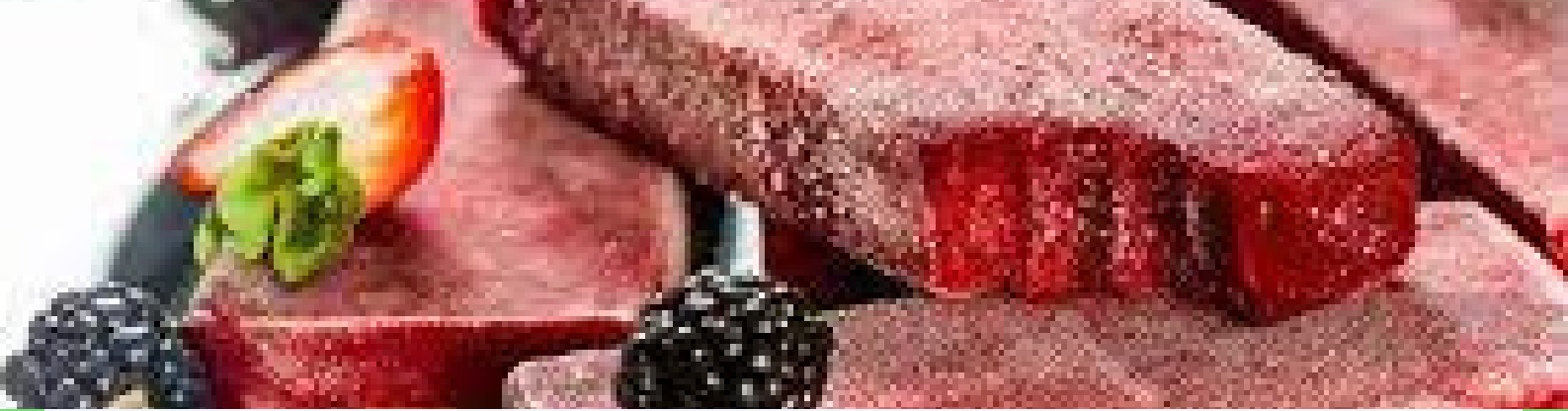
Mas se a massa ficar muito seca acrescente um pouco mais de água, a massa tem que grudar um pouco na mão.

Sove bem e deixe crescer por 1 hora.

Repita mais uma vez o último processo, deixe crescer por mais 1 hora. Na terceira vez, sove bem a massa e já coloque em 2 formas previamente untadas com manteiga sem sal e farinha de trigo.

Aqueça o forno por 10 minutos previamente e asse em fogo médio por mais ou menos 40 minutos, mas acompanhe, pois varia muito de forno para forno.





## Picolé de frutas vermelhas

### Ingredientes



- 1 xícara (chá) de framboesas congeladas
- 1 xícara (chá) de morangos congelados
- 1/2 xícara (chá) de suco de uva gelado
- 1/2 xícara (chá) de água gelada.



61 Kcal



11,4 g



0,4 g



0,8 g



4 porções



10 min

### Modo de Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador até formar uma mistura homogênea.

Em seguida, coloque a mistura em forminhas de picolé e leve ao congelador até estarem firmes.



## Picolé salada de frutas

### Ingredientes



- frutas de sua preferência
- 700 ml de suco (eu usei suco natural de acerola e laranja)
- açúcar a gosto ou adoçante
- palitos.



20 Kcal



4,5 g



0,3 g



0,2 g



20 porções



3 min

### Modo de Preparo

Coloque as frutas picadas em cubinhos na picoleteira.

Adicione o suco, usando funil.

Leve ao freezer e quando ganhar consistência coloque os palitos.  
Deixe congelar.



## Pudim fit de coco com calda de frutas vermelhas

### Ingredientes



- 2 envelopes de gelatina em pó sem sabor
- 500 ml de leite desnatado
- 200 g de creme de leite fresco
- 200 ml de leite de coco
- 100 g de coco seco
- 5 colheres de sopa de xilitol

### Ingredientes calda

- 1 xícara de frutas vermelhas
- 1/2 xícara de açúcar de coco
- 1/2 xícara de água



186 Kcal



7,2 g



15,1 g



3,6 g



8 porções



2h e 30min



## **Pudim fit de coco com calda de frutas vermelhas**

### **Modo de Preparo**

Hidrate a gelatina conforme as especificações do fabricante.

No liquidificador, coloque o leite, o creme de leite, o leite de coco, o coco seco, o xilitol e a gelatina hidratada.

Bata muito bem até obter um creme homogêneo.

5m

Distribua em forminhas individuais e reserve na geladeira por pelo menos 2 horas.

Enquanto isso, para a calda, coloque em uma panela as frutas vermelhas, o açúcar e a água.

Cozinhe até o açúcar derreter e a calda engrossar. Deixe esfriar.

Na hora de servir, desenforme o pudim e despeje a calda por cima. Bom apetite.





## Ratatouille Sandwich

### Ingredientes



- 2 fatias de pão forma 14 Grãos
- 2 dentes de alho
- 1 cebola pequena
- ½ berinjela pequena
- ½ abobrinha pequena
- ½ pimentão vermelho
- Azeite de oliva
- 30 g de azeitonas verdes
- 20 g de uvas-passas
- Sal a gosto
- 2 colheres (sopa) de requeijão
- 20 g de amêndoas em lascas



325 Kcal



29,8 g



17,9 g



13,4 g



2 porções



15 min



## Ratatouille Sandwich

### Modo de Preparo

Pique o alho, a cebola e as azeitonas, e cortar em cubos a berinjela, a abobrinha e o pimentão.

Refogar o alho e a cebola em uma frigideira com azeite de oliva. Adicionar a berinjela, a abobrinha e o pimentão.

Deixar cozinhar por alguns minutos e acrescentar as azeitonas e as uvas-passas.

Temperar com sal e reservar.

#### Montagem:

Passar requeijão em uma das fatias de pão e colocar a ratatouille.

Salpicar as amêndoas em lascas e fechar o sanduíche. Servir.



## Sanduíche vegano colorido

### Ingredientes



249 Kcal



20 g



15 g



7,5 g



6 porções



35 min

- 1 xícara de espinafre cozido
- 1 e 1/2 xícara de água fervente
- 6 colheres de sopa de azeite
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho esmagados
- Sal rosa a gosto
- 1 xícara de beterraba cozida
- 1 xícara de cenoura cozida
- Pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- Pão de forma





## Sanduíche vegano colorido

### Modo de Preparo

No liquidificador, coloque o espinafre e cerca de 1/2 xícara de água fervente.

Bata até formar uma pasta e reserve.

Aqueça o azeite em uma panela e refogue 1/3 da cebola picada e 1/3 do alho, até dourar.

Acrescente a pasta de espinafre e cozinhe por alguns minutos. Tempere com sal e pimenta-do-reino e reserve.

Bata a beterraba no liquidificador com 1/2 xícara de água fervente, até formar uma pasta, e reserve.

Refogue mais 1/3 da cebola e do alho e adicione a pasta de beterraba. Cozinhe por alguns minutos, tempere com sal e pimenta-do-reino e reserve.

Repita o processo com a cenoura, batendo com 1/2 xícara de água no liquidificador e refogando com o restante da cebola e do alho.

Tempere com sal e pimenta-do-reino e cozinhe por alguns minutos. Em uma fatia de pão de forma, monte uma camada com cada pasta colorida e feche com outra fatia de pão de forma. Agora é só servir! Bom apetite.





## Shake proteico de Banana

### Ingredientes



- 1 banana
- 250 ml de iogurte natural
- 100 ml de água gelada
- 30 g de amêndoas moídas
- dosador de whey protein isolado.



516 Kcal



43,7 g



20,4 g



44,2 g



1 porção



5 min

### Modo de Preparo

Modo de preparo Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar homogêneo.

Despeje a mistura em um copo.



## Sorvete de açaí fit

### Ingredientes



- 1 banana madura e congelada picada
- 1 colher de sobremesa óleo de coco
- 1/2 xícara de frutas vermelhas congeladas
- 1/2 dose de whey protein
- 1 colher de sopa de açaí puro em pó liofilizado
- 2 colheres de sopa de água



175 Kcal



21,8 g



6,5 g



7,4 g



2 porções



10 min

### Modo de Preparo

No processador, bata a banana congelada com o óleo de coco até obter uma textura cremosa de sorvete.

Adicione as frutas vermelhas e bata até incorporar.

Em um recipiente, misture o whey com açaí em pó e a água, até obter um creme.

Incorpore esse creme à mistura de banana, batendo até obter a textura de sorvete.



## Sorvete fit de banana com pasta de amendoim

### Ingredientes



- 2 bananas maduras e congeladas
- 2 colheres de sopa de pasta amendoim
- 1/2 vidro de leite de coco
- 1 scoop de whey (opcional)

### Modo de Preparo

Em um liquidificador, adicione todos os ingredientes e bata até ficar homogêneo.

Transfira para um recipiente, tampe e leve para o congelador por no mínimo 4 horas.

Agora é só servir. Bom apetite.



251 Kcal



23 g



11,8 g



16,4 g



2 porções



4 hrs





## Torta de maçã fit

### Ingredientes



- 3 maçãs médias com casca e sem miolo
- 1/2 colher de chá de canela em pó
- Raspas de 1 limão
- Suco de 1 limão
- 1/2 xícara de chá de amido de milho
- 1/3 de xícara de chá de farinha de aveia
- 1/2 colher de chá de canela em pó
- Pitada de sal
- 1/2 colher de sopa de fermento em pó
- 1/2 xícara de chá de açúcar demerara
- 2 ovos
- ¼ de xícara de chá de óleo de coco derretido (ou manteiga)
- ¼ de xícara de chá de passas (pretas e brancas)
- 3 colheres de sopa de flocos de aveia



245 Kcal



24,7 g



15,1 g



3,2 g



8 porções



60 min





## Torta de maçã fit

### Modo de Preparo

Reúna todos os ingredientes; Corte as maçãs em fatias (cerca de 2 a 3 mm),

Transfira para um recipiente, junte a canela, as raspas de limão e o suco também.

Misture e reserve;

Em outra tigela, adicione o amido de milho, a farinha de aveia, a canela, o sal, o fermento e misture bem;

Acrescente o açúcar demerara (mas reserve 2 a 3 colheres de sopa para os ovos), misture e reserve;

Em um terceiro recipiente, coloque os ovos, o restante do açúcar reservado, o óleo de coco e misture até ficar homogêneo;

Em uma forma de fundo removível, forre o fundo com as maçãs, salpique um pouco de passas, polvilhe por cima a mistura de farinhas e repita o processo até terminar as maçãs e os secos.

Finalize com uma camada de maçãs;

Com a ajuda de uma colher, vá adicionando a mistura de ovos por cima e finalize salpicando os flocos de aveia;

Leve ao forno preaquecido a 180 °C por cerca de 30 a 40 minutos;

Desenforme e sirva.



## Wrap fit integral fácil

### Ingredientes



- 1/2 xícara de chá de farinha de trigo integral
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (ou óleo de coco)
- 3 colheres de sopa de água
- Sal a gosto

### Modo de Preparo

- Folhas de alface crespa a gosto
- 1 pepino japonês cortada em tiras
- 1 cenoura cozida cortada em tiras
- Cream cheese a gosto



299 Kcal



20,3 g



22,5 g



5,6 g



1 porção



10 min



## Wrap fit integral fácil

### Modo de Preparo

Em um recipiente, coloque a farinha, o azeite, o sal, a água e misture bem até formar uma massinha.

Transfira para uma superfície lisa, polvilhada com farinha e sove a massa por 5 minutos. Separe a massa em 3 partes iguais. Abra cada parte com um rolo e deixe bem fininha.

Corte as massas no formato de discos (você pode usar um bowl médio redondo para medir).

Esquente uma frigideira e asse os discos de massa até levantar bolha. Vire, e asse o outro lado (cuidado para não ressecar a massa).

Recheie os discos com folhas de alface, as tiras de pepino, as cenouras e o cream cheese. Delicadamente enrole as massas e sirva.

Bom apetite.