



155 RECEITAS

FITNESS

E-book desenvolvido por Nicolau Ferraz

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS A VOCÊ + FIT

© Copyright - Todos os direitos reservados.

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

Notícia legal:

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

Aviso de isenção de responsabilidade:

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

Índice

RECEITAS FIT

SALADAS

Salada Asiática com Quinoa	8
Salada Caeser	10
Salada Caprese	12
Salada de Grão de Bico	14
Salada Grega com Massa	16
Salada de Lentilha	18
Salada de Macarrão	20
Salada de Morango	22
Salada Refrescante	24

ACOMPANHAMENTOS

Arroz com Amêndoas	26
Arroz Integral com Brócolis	28
Arroz Primavera	30
Batata Doce Assada	32
Batata Espiral	34
Batata Palha	36
Batata Rosti	38
Batatas Rústicas	40
Bolinha de Queijo	42
Bolinho de Arroz	44
Bolinho de Batata Doce	46
Bolinho de Quinoa	48
Bolinho de Quinoa e Espinafre	50
Chips de Banana Verde	52
Chips de Batata Doce	54
Falafel	56
Farofa de Aveia	58
Homus de Grão-de-bico	60
Mini Pizza	62
Nhoque de Batata Doce	64
Nhoque de Beterraba	66
Nhoque de Espinafre	68

Nhoque de Mandioquinha	70
Palito de Polenta Assada	72
Penne Integral com Brócolis	74
Purê de Batata Baroa	76
Purê de Batata Doce	78
Purê de Mandioca	80
Quiche de Tomate e Espinafre	82
Quinoa com Vegetais	84
Risoto de Tomate	86
Salada de Batata	88
Torta de Espinafre	90
Torta de Legumes	92
AVES	
Almôndegas de Frango	94
Coxinha Fit	96
Empada de Frango	98
Empadão de Frango Integral	100
Escondidinho de Frango	102
Frango Empanado	104
Panqueca de Aveia com Frango	106
Pastel Integral	108
Peito de Peru ao Molho de Laranja	110
Penne ao Molho Branco	112
Salpicão de Frango	114
Sobrecoxa Assada com Legumes	116
Torta de Frango de Liquidificador	118
Wrap Integral	120
CARNES	
Croquete de Batata Doce	122
Hamburger Fit	124
Polenta Fit com Carne	126
Quibe de Forno Recheado	128
PEIXES	
Bolinho de Bacalhau Assado	130
Bolinho de Peixe	132
Bolinho de Salmão com Quinoa	134

Camarão com Massa Integral	136
Espaguete Integral com Atum	138
Patê de Atum com Torradas	140
Tortinha de Atum	142
SOPAS E CREMES	
Caldinho de Feijão	144
Caldo Verde Detox	146
Canja de Galinha	148
Creme de Abobrinha com Curry	150
Creme de Brócolis	152
Creme de Cebola	154
Creme de Milho Verde	156
Sopa de Beterraba	158
Sopa de Cenoura e Batata Doce	160
Sopa de Frango com Batata Doce	162
Sopa de Mandioquinha com Frango	164
Sopa de Lentilha	166
Sopa de Quinoa com Legumes	168
PÃES	
Pão de Aveia	170
Pão de Aveia e Mel	172
Pão de Banana	174
Pão de Maçã com Canela	176
Pão Integral	178
Pãozinho de Aveia	180
BOLOS E TORTAS	
Bolinho de Banana	182
Bolinho de Cenoura	184
Bolinho de Chocolate	186
Bolo de Banana e Cacau	188
Bolo de Cenoura	190
Bolo de Chocolate de Frigideira	192
Bolo Frapê	194
Bolo Integral de Banana	196
Bolo Integral de Chocolate	198
Bolo Integral de Laranja	200
Bolo Integral de Maçã	202

Brownie de Caneca	204
Cuca de Farofa	206
Muffin de Banana	208
Muffin de Banana e Coco	210
Muffin de Cacau e Banana	212
Muffin de Maçã	214
Torta de Liquidificador de Legumes	216
Tortinha de Frutas	218
PANQUECAS	
Enroladinho de Banana	220
Panqueca de Abobrinha	222
Panqueca de Banana	224
Panqueca de Batata Doce	226
Panqueca de Chocolate	228
Panqueca de Maçã	230
Panqueca sem Farinha	232
Tapioca Colorida	234
Waffle de Aveia	236
SNACKS	
Barrinha de Granola	238
Biscoito de Canela	240
Biscoitos de Chocolate	242
Biscoito Integral com Gergelim	244
Bolinhas Energéticas de Aveia	246
Bolinho de Chuva Assado	248
Bruschetta Integral	250
Castanhas Caramelizadas	252
Chips de Maçã	254
Cookie de Aveia e Chocolate	256
Cookies de Aveia e Mel	258
Cookies de Banana e Coco	260
Cookie de Quinoa e Mel	262
Granola Caseira	264
Mingau de Aveia e Banana	266
Mingau de Chocolate	268
Mingau Protéico	270

Molho para Frutas	272
Pão de Queijo de Batata Doce	274
Pão de Queijo Fit	276
Pipoca Fit	278
Rabanada Assada	280
Sequinhos Fit	282
Snack de Grão de Bico	284
DOCES E SOBREMESAS	
Banana no Palito com Chocolate	286
Beijinho Fit	288
Bolinhas de Banana e Castanhas	290
Brigadeiro Light	292
Churros	294
Cookie de Micro-ondas	296
Cremoso de Frutas	298
Frozen Yogurt de Mamão	300
Geleia de Amora	302
Leite Condensado Fake	304
Maçã Recheada	306
Paçoca Fit	308
Pé de Moleque	310
Pudim de Chia com Creme de Manga	312
Pudim de Chia de Chocolate	314
Salada de Frutas	316

Salada Asiática com Quinoa



Receitas Fitness



Porções

8



Minutos

30

INGREDIENTES

SALADA

- 1 xícara de quinoa branca, seca
- 2 xícaras de água
- 1 xícara de edamame (soja verde)
- 2 xícaras de repolho roxo picado
- 1/2 xícara de cenoura desfiada
- 1/2 xícara de folhas de coentro fresco picado (mais mais para decorar)

MOLHO

- 3 colheres de sopa de pasta de missô
- 2 colheres de sopa de azeite extra-virgem
- 1 colher de sopa de óleo de gergelim
- 1 colher de sopa de vinagre de vinho de arroz
- 1 colher de sopa de chili
- 2 colheres de sopa de molho de soja com baixo teor de sódio
- Suco de meio limão
- 1 colher de sopa mel (opcional)
- 2 colheres de sementes de gergelim (branco ou preto, eu usei os dois)

MODO DE PREPARO

1. Leve 1 xícara de quinoa com 2 xícaras de água para ferver. Cubra a panela, reduza o fogo e cozinhe por cerca de 15 minutos. Enquanto a quinoa estiver cozinhando, pique o repolho em fatias finas e as cenouras. Cozinhe no vapor o edamame (soja verde). Corte as folhas de coentro. Coloque todos os vegetais em uma tigela grande.
2. Bata os ingredientes do molho juntos em uma tigela e reserve.
3. Adicione a quinoa cozida à tigela de legumes e mexa para misturar.
4. Adicione o molho de missô e o gergelim e mexa bem. Cubra com mais coentro fresco e sementes de gergelim.

Salada Caesar



Receitas Fitness



Porções

2



Minutos

20

INGREDIENTES

- Folhas de alface americana
- 50g de croutons integrais (pão torrado em cubos)
- Queijo parmesão ralado a gosto
- 1 peito de frango grelhado em fatias
- 3 colheres de iogurte grego
- 1 colher de chá de mostarda
- Queijo parmesão ralado
- Suco de 1 limão
- 1 colher de sopa de azeite extra virgem
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes do molho caesar até ficar homogêneo.
2. Rasgue grosseiramente as folhas de alface e adicione o molho pronto, os croutons e acrescente os pedaços de frango.

Salada Caprese



Receitas Fitness



Porções

8



Minutos

10

INGREDIENTES

- 2 tomates
- 2 mozarelas de búfala
- 1 maço de manjericão
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Azeite a gosto

MODO DE PREPARO

1. Lave e seque bem os tomates e as folhas de manjericão.
2. Numa tábua, corte as mozarelas e os tomates em fatias de cerca de 0,5 cm.
3. Disponha numa travessa, alternando as fatias de tomate, fatias do queijo e folhas de manjericão.
4. Regue com azeite e tempere com sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto. Sirva a seguir.

Salada de Grão de Bico



Receitas Fitness



Porções

4



Minutos

10

INGREDIENTES

- 1 xícara e 1/2 de grão de bico cozido
- 1/2 xícara de tomate picado
- 1/4 xícara de cebola roxa picada em cubinhos
- Salsinha a gosto
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 1/2 colher de chá de sal

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente grande adicione todos os ingredientes;
2. Misture tudo e experimente, corrija o tempero se necessário, acrescentando mais sal, suco de limão ou salsinha;
3. Leve à geladeira por pelo menos uma hora para os grãos absorverem bem os temperos;
4. Sirva acompanhado de azeite de oliva (opcional).

Salada Grega com Massa



Receitas Fitness



Porções

8



Minutos

60

INGREDIENTES

- 500g de penne integral
- 2 tomates picados
- 1 punhado de azeitonas pretas sem caroço
- 1 pimentão amarelo picado
- 1 colher (chá) de suco de limão siciliano
- 3 colheres de sopa de azeite extra virgem
- 1 colher de alcaparras
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Manjericão fresco a gosto
- 200g de queijo feta picado

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela grande, cozinhe o macarrão em água fervendo, até ficar al dente. Escorra e passe na água fria.
2. Em uma vasilha pequena, faça um molho, misturando o azeite, a pimenta, o suco de limão, o manjericão e a pimenta do reino.
3. Em uma tigela, misture o macarrão com o tomate, o pimentão, a azeitona preta, as alcaparras e o queijo. Acrescente o molho já preparado e misture bem ao macarrão. Leve à geladeira por 30 minutos.

Salada de Lentilha



Receitas Fitness



Porções

10



Minutos

40

INGREDIENTES

- 1 xícara de lentilhas secas
- 1 folha de louro
- 2 raminhos de tomilho fresco
- 1 xícara de cenouras em cubinhos
- 1/3 xícara de aipo cortado em cubos
- 1/4 xícara de pimentão vermelho cortado em cubos
- 1/4 xícara de cebola roxa picada
- 1/4 xícara de salsa picada
- 1 dente de alho macerado
- 5 colheres de sopa de suco de limão
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de chá de sal
- Pimenta preta moída fresca

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela média, misture as lentilhas, folhas de louro e tomilho. Adicione bastante água para cobrir cerca de 2 dedos.
2. Leve para cozinhar por cerca de 16 a 20 minutos, até que as lentilhas fiquem macias.
3. Retire a água e as folhas de louro.
4. Coloque a lentilha em uma tigela grande junto com a cenoura, aipo, pimentão vermelho, cebola, salsa, alho, suco de limão, azeite, sal e pimenta.
5. Misture bem e sirva gelada ou em temperatura ambiente.

Salada de Macarrão



Receitas Fitness



Porções

10



Minutos

25

INGREDIENTES

- 400g de macarrão parafuso integral cozido
- 100g de mussarela de búfala
- 80g de peito de peru cortado em cubos
- 3 xícaras de tomate cereja, cortadas pela metade
- 3/4 xícara de azeitonas pretas, fatiadas
- 1/4 xícara de salsa fresca picada
- 1 cebola picada
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe a massa de acordo com as instruções da embalagem.
2. Deixe esfriar um pouco e adicione uma colher de sopa de azeite para evitar que grude.
3. Após esfriar, adicione todos os ingredientes e ajuste o sal e pimenta.

Salada de Morango



Receitas Fitness



Porções

2



Minutos

10

INGREDIENTES

- 4 xícaras de agrião
- 5 morangos grandes picados
- 1/3 xícara de castanhas trituradas
- 1/4 xícara de azeite
- 2 colheres de sopa de mel
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

1. Lave todas as folhas e os morangos.
2. Faça uma camada de agrião e adicione os morangos.
3. Cubra com as castanhas trituradas.
4. Finalize colocando o azeite, o mel, sal e uma pitada de pimenta

Salada Refrescante



Receitas Fitness



Porções

3



Minutos

10

INGREDIENTES

- 1/2 pepino japonês cortado em cubos
- 1 xícara de chá de cubos de melancia sem sementes
- 1 limão (casca e suco)
- 1/2 cebola roxa picada em cubos
- 1 colher de sopa de hortelã picada
- Pimenta caiena e sal a gosto

MODO DE PREPARO

- Misture todos os ingredientes em um bowl.
- Rale a casca do limão por cima.
- Esprema o suco do limão.
- Tempere com a pimenta e sal a gosto.
- Sirva em seguida.

Arroz com Amêndoas



Receitas Fitness



Porções

10



Minutos

20

INGREDIENTES

- 1 colher de azeite extra-virgem
- 2 cebolas pequenas picadas
- 3 xícaras de arroz integral
- 6 xícaras de água
- 1/2 xícara de amêndoas picadas
- ½ xícara de nozes
- ½ xícara de uva passa

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela grande, coloque o azeite em fogo alto. Acrescente a cebola até refogá-la.
2. Adicione o arroz e refogue mexendo sempre durante 1 minuto. Junte a água e as amêndoas. Cozinhe em fogo alto até ferver. Abaixar o fogo e tampe.
3. Deixe cozinhar por cerca de 10 minutos, mexendo de vez em quando, até o arroz ficar macio (acrescente água somente se necessário). Junte a uva passa e sirva.
4. Obs: Quem desejar pode acrescentar pedaços de peito de frango desfiado.

Arroz Integral com Brócolis



Receitas Fitness



Porções

8



Minutos

30

INGREDIENTES

- 2 xícaras de arroz integral demolhado por 8h
- ½ maço de brócolis
- 1 cenoura grande
- 1 cebola média
- 2 colheres de sopa de azeite
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. O primeiro passo dessa receita é ralar ou picar a cebola e colocar refogando em uma panela com azeite. Enquanto isso escorra a água do arroz e lave com água filtrada.
2. Adicione o arroz à panela e deixe fritar por 1-2 minutos, mexendo, para que os grãos amoleçam e não demorem tanto tempo a cozinhar.
3. Acrescente a cenoura e o brócolis picados, cubra com 6 xícaras de água e deixe cozinhar tampado em fogo baixo durante cerca de 20 minutos, ou até secar. Tempere a gosto com sal.
4. Você saberá que seu arroz integral com brócolis e cenoura está pronto quando os grãos de arroz estiverem abertos e ligeiramente crocantes

Arroz Primavera



Receitas Fitness



Porções

6



Minutos

30

INGREDIENTES

- 1 xícara de arroz integral
- 1 colher de sopa de tempero verde picado
- 1 xícara de cenoura em cubos pequenos
- 1 xícara de abobrinha em cubos pequenos
- Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Prepare o arroz como de costume.
2. Um pouco antes de ficar pronto, adicione a cenoura e a abobrinha.
3. Tempere com sal e pimenta do reino e deixe cozinhar.
4. Adicione o tempero verde ao final crocantes

Batata Doce Assada



Receitas Fitness



Porções

4



Minutos

40

INGREDIENTES

- 1 batata doce média
- 4 dentes de alho
- 1 ramo de alecrim
- 2 colheres de sopa de azeite
- Sal e pimenta a gosto
- Páprica doce a gosto (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Forre uma assadeira grande com papel alumínio.
2. Lave as batatas e corte em tiras iguais a batata frita.
3. Disponha as batatas na assadeira, adicione os dentes de alho, o ramo de alecrim, adicione o sal, a pimenta e a páprica, regue com azeite e misture bem.
4. Cubra a assadeira com papel alumínio e asse em forno pré-aquecido por 180 graus por aproximadamente 30 minutos, até que as batatas estejam macias.
5. Remova o papel alumínio e retorne ao forno por mais 15 minutos para que as batatas fiquem douradas.
6. Retire do forno e sirva como acompanhamento ou petisco.

Batata Espiral



Receitas Fitness



Porções

2



Minutos

60

INGREDIENTES

- 2 batatas inglesas
- Azeite de oliva extra virgem
- Sal e pimenta moídos na hora
- Ramos de alecrim fresco
- Salsinha

MODO DE PREPARO

1. Lave bem a batata e espete num palito para churrasco, com casca e tudo.
2. Com a faca, corte a ponta da batata e vá movimentando a faca como se você fosse tirar a casaca de uma laranja (é bem fácil, não tem segredo, você vai ver).
3. Depois de cortada, abra um pouco o espiral e tempere a gosto com o sal, pimenta, azeite e o alecrim fresco.
4. Leve ao forno preaquecido 180°C por 50 minutos ou até você perceber que a batata está cozida e dourada.
5. Pronto, é só servir com a salsinha e escolher alguma proteína de sua preferência!

Batata Palha



Receitas Fitness



Porções

4



Minutos

30

INGREDIENTES

- 1 batata-doce grande
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 ramo de alecrim
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Descasque a batata-doce e rale-a no ralo fino.
2. Misture-a com os temperos e espalhe tudo em uma forma untada com um pouco de azeite de oliva ou óleo de coco.
3. Coloque para assar em forno médio e a cada cinco minutos dê uma mexida nas batatas para que elas não grudem e assem por igual.
4. Desligue o forno quando estiverem douradas e sequinhas

Batata Rosti



Receitas Fitness



Porções

2



Minutos

30

INGREDIENTES

- 1 batata doce média
- 3 colheres de sopa de queijo parmesão ralado light
- 1 punhado de salsinha picada
- 1 colher de sopa de cebola picada
- Óleo de coco suficiente para untar uma frigideira
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Lave bem a batata e coloque para cozinhar com casca, inteira e com água suficiente para ficar coberta. Após a água começar a ferver, conte 8 minutos, deligue o fogo, escorra a água e espere a batata esfriar. Quando estiver fria, descasque-a e com a ajuda de um ralador, rale-a inteira no fio grosso.
2. Misture a batata ralada com o queijo, o sal e a cebola.
3. Unte uma frigideira média com óleo de coco ou azeite e com o fogo desligado forre toda a frigideira com a mistura da batata. Ligue o fogo não muito alto, tampe a frigideira e deixe que doure de um lado. Com uma escumadeira vire com cuidado e deixe dourar do outro lado. Prontinho! É só servir.
4. Se quiser incrementar você pode usar frango desfiado, cubinhos de peito de peru... É só usar a criatividade!

Batatas Rústicas



Receitas Fitness



Porções

6



Minutos

30

INGREDIENTES

- 5 batatas inglesas
- 1 dente de alho
- Azeite de oliva
- Sal a gosto
- Tomilho
- Curry

MODO DE PREPARO

1. Lave as batatas e as corte em 4 pedaços na vertical.
2. Coloque para ferver com água e sal por alguns minutos (Elas precisam ficar durinhas).
3. Depois coloque num refratário e tempere com alho, tomilho, curry e regue azeite de oliva.
4. Coloque para assar em forno pré-aquecido a 180 graus por cerca de 20 minutos ou até dourarem.

Bolinha de Queijo



Receitas Fitness



Porções

3



Minutos

15

INGREDIENTES

- 250g de batata doce cozida sem casca
- 35g de queijo mussarela light em cubos
- 1 colher de café de páprica defumada
- Sal e pimenta à gosto
- 1 ovo
- Farinha de linhaça para empanar

MODO DE PREPARO

1. Amasse bem a batata doce e tempere com a páprica, o sal e a pimenta.
2. Corte o queijo em pequenos cubos de cerca de 2cm.
3. Molde a massa de batata doce, coloque um cubo de queijo no meio e feche.
4. Passe a bolinha em um ovo batido e depois na farinha de linhaça para empanar.
5. Coloque as bolinhas em uma assadeira e leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por 20 minutos.

Bolinho de Arroz



Receitas Fitness



Porções

12



Minutos

40

INGREDIENTES

- 2 xícaras de arroz integral cozido
- 6 colheres de sopa de farinha de aveia ou trigo integral
- 1 ovo
- 1/2 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 2 colheres de sopa de queijo ralado light
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Salsa picada a gosto

MODO DE PREPARO

1. Misture bem todos os ingredientes e molde os bolinhos.
2. Leve ao forno pré-aquecido a 180 graus em uma assadeira antiaderente por 30 minutos ou até dourar.
3. Sirva com um molho de sua preferência.

Bolinho de Batata Doce



Receitas Fitness



Porções

1



Minutos

20

INGREDIENTES

- 160g de batata doce cozida e amassada (vale usar o micro-ondas)
- 1 colher de sopa de creme de ricota
- 1 colher de sopa de parmesão ralado
- Páprica doce a gosto (opcional)
- 1 dente de alho grande, picado e refogado no azeite
- 1 colher de cheia de salsa fresca picada
- 1 colher de cheia de cebolinha
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes.
2. Faça bolinhas e regue com um fio de azeite.
3. Asse na fritadeira sem óleo (minha escolha) ou no forno médio pré-aquecido até que dourem.
4. Sirva com o molho da sua preferência.

Bolinho de Quinoa



Receitas Fitness



Porções

4



Minutos

25

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de quinoa cozida
- 1 peito de frango desfiado
- 1 ovo
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo integral
- 1 cenoura média ralada
- 2 colheres de chia (chá)
- sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes até dar liga
2. Forme os bolinhos
3. Asse em forno pré-aquecido a 180 graus até dourar.

Bolinho de Quinoa e Espinafre



Receitas Fitness



Porções

20



Minutos

50

INGREDIENTES

- 1 xícara de quinoa cozida
- ½ xícara de mussarela light
- 2 claras (pode ser 2 ovos inteiros se preferir)
- 1 colher de chá de alho em pó ou 1 dente de alho espremido
- Sal e pimenta à gosto
- 1 xícara de espinafre
- ½ xícara de cenoura ralada
- Azeite para untar

MODO DE PREPARO

1. Misture tudo muito bem numa tigela.
2. Molde a massa em bolinhas e coloque-as em uma assadeira untada. Se quiser, dê uma achatada com a mão para eles não ficarem muito altos.
3. Asse em forno pré-aquecido a 180 graus por uns 20 minutos ou até dourar.

Chips de Banana Verde



Receitas Fitness



Porções

4



Minutos

25

INGREDIENTES

- 2 bananas verdes
- 2 colheres sopa de azeite
- $\frac{1}{4}$ colher de chá de açafião da terra em pó
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Coloque as bananas com casca em uma panela com água.
2. Leve ao fogo e deixe ferver por 10 minutos.
3. Deixe esfriar, retire a casca e corte em rodela finas.
4. Coloque as fatias em um prato, revestindo-as com azeite, açafião e sal.
5. Leve ao micro-ondas por 8 minutos, mas tome o cuidado de virar as bananas a cada 2 minutos.

Chips de Batata Doce



Receitas Fitness



Porções

4



Minutos

25

INGREDIENTES

- 1 batata doce cortada em fatias finas
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Deixe a batata doce fatiada de molho em água com gelo por 15 minutos.
2. Forre o prato do micro-ondas com papel manteiga..
3. Nele, disponha a batata doce escorrida e temperada com sal.
4. Cozinhe na potência alta de 2 em 2 minutos, até. verificar que as rodelaas estão ficando mais sequinhas.
5. Transfira a batata doce para uma forma antiaderente.
6. Leve ao forno baixo pré-aquecido por 10 minutos ou até dourar.

Falafel



Receitas Fitness



Porções

15



Minutos

40

INGREDIENTES

- 2 xícaras de grão de bico cru (deixe de molho de um dia para o outro)
- 2 dentes de alho
- 1/2 cebola picada
- Um punhado de salsinha
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal e cominho a gosto
- Pimenta preta a gosto
- 2 colheres de sopa de farinha de arroz
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça ou chia

MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno à 180 graus. Em um processador, bata o grão de bico até que fique em pequenos pedaços (não deixe virar uma pasta). Coloque o alho, a cebola, a salsinha, o azeite, a farinha de linhaça e os temperos e bata até misturar, formando uma massa.
2. Coloque em um bowl e adicione a farinha de arroz, misture com a ajuda de uma colher. Em seguida, faça bolinhas e achate.
3. Coloque em um tabuleiro untando com azeite ou forrado com papel manteiga. Cuidado, pois a massa não é firme. Se precisar, molhe as mãos para moldar com mais facilidade. Pincele um pouco de azeite em cima de cada bolinha e leve ao
4. forno até que fique dourado e crocante.

Farofa de Aveia



Receitas Fitness



Porções

6



Minutos

25

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de azeite, manteiga ghee ou óleo de coco
- 2 ovos
- 1 cebola picada
- 1/2 xícara de cenoura ralada
- 2 colher de sopa de uvas passas (opcional)
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Ervas e tempero verde a gosto

MODO DE PREPARO

1. Misture o alho, a cebola e a cenoura e refogue com azeite.
2. Bata o ovo e acrescente à mistura sem parar.
3. Adicione o farelo de aveia e mexa até dourar.
4. Misture as uvas passas e mexa.
5. Tempere com sal, pimenta e ervas secas ou frescas picadas.

Homus de Grão-de-bico



Receitas Fitness



Porções
15



Minutos
40

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de grão de bico cozido sem casca
- 1 dente de alho
- 1 colher (sopa) de tahine (pasta de gergelim)
- Suco de 1 limão
- Sal e pimenta a gosto
- Salsinha a gosto

MODO DE PREPARO

1. Deixe grão de bico de molho de um dia para outro.
2. Retire toda a casca e leve para cozinhar por 30 minutos.
3. Junte no liquidificador o grão de bico cozido, alho, tahine e limão.
4. Tempere com sal e pimenta a gosto.
5. Bata até obter uma pasta homogênea.
6. Finalize com um pouco de azeite e salsinha (opcional)..

Mini Pizza



Receitas Fitness



Porções

8



Minutos

15

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 3 colheres de (sopa) de farinha de aveia sem glúten
- 100 gramas de queijo parmesão light
- 100 gramas de presunto ou calabresa
- 1 colher de (sopa) de fermento químico
- Orégano
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Bata as claras até ficar em ponto de neve.
2. Depois acrescente as gemas e bata por mais 3 minutos.
3. Acrescente a aveia, o sal e o fermento.
4. Agora acrescente delicadamente e misture com uma espátula o queijo ralado e o presunto.
5. Coloque a massa em forminhas de cupcake e leve ao forno pré-aquecido a 180 graus até crescer e dourar.

Nhoque de Batata Doce



Receitas Fitness



Porções

6



Minutos

40

INGREDIENTES

- 2 batatas doces médias cozidas
- 1 ovo
- 2 xícaras de farinha de trigo integral ou aveia

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe as batatas sem casca por 25 minutos. Quando estiver cozida, retire a água e amasse-as bem enquanto ainda estiverem quentes e reserve.
2. Adicione uma xícara de trigo integral e misture. Depois adicione 1 ovo e continue misturando. Coloque mais farinha (quanto baste) até formar uma massa homogênea e macia.
3. Divida em porções e role cada uma até obter um cordão na espessura desejada. Corte-os em pedaços de mais ou menos 2cm.
4. Em uma panela coloque a água para ferver. Após fervida vá adicionando os nhoques aos poucos. Quando subirem à superfície significa que estão cozidos. Retire com uma escumadeira, deixe escorrer toda a água e deixe-os em uma travessa grande para não grudarem.
5. Sirva com o molho que desejar.

Nhoque de Beterraba



Receitas Fitness



Porções

6



Minutos

40

INGREDIENTES

- 3 beterrabas pequenas
- 1 dente de alho picado
- 1 colher de sopa de azeite
- 2 xícaras de farinha de trigo integral ou aveia
- Sal rosa a gosto

MODO DE PREPARO

1. Asse as beterrabas em forno médio, enroladas em papel alumínio, por cerca de 1 hora. Ou, então, cozinhe em água. Em ambos os casos, elas precisam ficar bem macias. Tire a casca, e faça um purê utilizando um mixer.
2. Numa panela, refogue o alho no azeite, adicione o purê de beterraba, mexa e vá acrescentando a farinha, aos poucos.
3. Cozinhe, mexendo sempre, até formar uma bola de massa homogênea.
4. Derrame num tabuleiro, espalhe. Espere esfriar um pouco.
5. Salpique farinha, e manipule a ponto de fazer pequenos rolos e depois cortar.
6. O fato é que a massa fica pegajosa e parece mole. É assim mesmo. Vença a tentação de colocar mais farinha porque ficará muito duro.
7. Corte os nhoques. Eu coloquei para gelar uma parte, por alguns minutos e os demais para congelar, num tabuleiro.
8. Após congelados, pode guardar num saquinho. Para cozinhar, basta ferver a água, com um pouco de sal. Coloque na água, ao subir para a superfície está pronto.
9. Agregue o molho que quiser. Sugiro de tomates com manjericão.

Nhoque de Espinafre



Receitas Fitness



Porções

6



Minutos

50

INGREDIENTES

- 3 batatas doces
- 1 maço de espinafre
- 1 ovo
- Farinha de trigo integral até dar o ponto da massa
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Asse as batatas no forno até ficarem macias.
2. Retire a casca com auxílio de um garfo e amasse- as formando um purê.
Em uma panela, cozinhe o espinafre e depois bata as folhas no liquidificador com o ovo até obter uma massa mole.
3. Junte essa massa ao purê de batata, adicione sal a gosto e a farinha de trigo até obter uma massa homogênea. Faça rolinhos e corte os nhoques.
4. Coloque-os para cozinhar em água fervendo, quando subirem estão prontos.
5. Retire-os da água e sirva com molho de sua preferência.

Nhoque de Mandioquinha



Receitas Fitness



Porções

4



Minutos

40

INGREDIENTES

MASSA

- 500g de mandioquinha (batata baroa) cozida e espremida
- 1 xícara (chá) de aveia em flocos finos sem glúten
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino recém moída

MOLHO

- 3 dentes de alho picados
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 6 tomates sem pele e sementes em cubos pequenos
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino recém moída
- Folhas de ramos de manjericão recém lavadas

MODO DE PREPARO

MOLHO:

1. Refogue o alho no azeite até ficar levemente dourado
2. Junte os tomates e cozinhe-os em fogo alto até murcharem, cerca de 5 minutos
3. Desligue o fogo, tempere com o sal, a pimenta e acrescente o manjericão

MASSA:

1. Após cozinhar, esprema a mandioquinha e leve novamente ao fogo para secar a água restante
2. Junte o restante dos ingredientes e misture bem
3. Faça rolinhos de 1,5 cm de diâmetro e corte em retângulos de 2 cm
4. Cozinhe o nhoque em água fervente com sal por 3 minutos ou até começarem a subir na superfície da água
5. Sirva em seguida acompanhado do molho de tomate.

Palito de Polenta Assada



Receitas Fitness



Porções

20



Minutos

50

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de água
- Pimenta do reino
- 1 colher (chá) de sal
- 1 xícara (chá) de fubá
- Salsinha (picada)
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado light
- Azeite

MODO DE PREPARO

1. Com a panela desligada adicione 2 xícaras (chá) de água, pimenta do reino, 1 colher (chá) de sal e 1 xícara (chá) de fubá, misture bem até diluir, ligue o fogo, junte a salsinha picada e duas colheres (sopa) de queijo parmesão ralado, misture até ficar uma massa firme.
2. Coloque em uma assadeira forrada com papel manteiga e leve para gelar.
3. Desenforme, corte em palitos, regue um pouco de azeite em uma assadeira e acomode a polenta, leve para assar em forno pré-aquecido a 200°C por cerca de 30 minutos virando na metade do tempo.

Penne Integral com Brócolis



Receitas Fitness



Porções

4



Minutos

30

INGREDIENTES

- 400g de penne integral
- 200g de peito de frango em cubos
- Sal a gosto
- 3 colheres de azeite
- 1 cebola picada
- 2 tomates sem sementes picados
- 1/3 de um pé de brócolis
- 1 xícara de caldo de legumes
- Orégano a gosto
- Pimenta a gosto
- 4 colheres de creme de ricota

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe o macarrão al dente com sal e 1 colher de azeite e escorra.
2. Em uma panela, aqueça o azeite, doure a cebola, junte o frango, o tomate, o brócolis e refogue até os legumes ficarem macios.
3. Junte o caldo, orégano, deixa secar a água.
4. Junte o creme de ricota e desligue.
5. Misture na massa e sirva.

Purê de Batata Baroa



©Cozinha Legal

Receitas Fitness



Porções

4



Minutos

25

INGREDIENTES

- 400g de batata baroa
- Sal a gosto
- 2 colheres de salsinha picada

MODO DE PREPARO

1. Descasque e corte as batatas.
2. Coloque-as para ferver em água com sal por dez minutos ou até ficarem bem macias.
3. Passe as batatas num espremedor de batatas e misture com sal e salsinha.
4. Volte o purê para a panela.
5. Se quiser o purê mais macio, acrescente um pouco da água de cozimento das batatas.

Purê de Batata Doce



Receitas Fitness



Porções

4



Minutos

25

INGREDIENTES

- 3 batatas doce descascadas
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

1. Coloque água para ferver em uma panela e, quando levantar fervura, adicione a batata-doce.
2. Deixe cozinhar até que fique macia.
3. Passe as batatas no espremedor de batatas.
4. Adicione o azeite e tempere com sal e pimenta. Sirva em seguida..

Purê de Mandioca



Receitas Fitness



Porções

4



Minutos

25

INGREDIENTES

- 400g de aipim
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem
- Salsinha picada a gosto
- 1 pitada de sal.

MODO DE PREPARO

1. Retire a casca do aipim, cozinhe em panela com água até amolecer.
2. Retire o talo do meio e amasse.
3. Adicione o azeite, sal e salsinha e sirva.

Quiche de Tomate e Espinafre



Receitas Fitness



Porções

10



Minutos

50

INGREDIENTES

MASSA

- 300g de farinha de aveia sem glúten
- 150g de azeite ou manteiga ghee
- 8 colheres de sopa de água gelada – caso necessário

RECHEIO

- 300g gramas de tomates cerejas ou tomates pequenos
- 400g de creme de ricota
- 1 maço de espinafre
- 50g de queijo parmesão light ralado
- 3 ovos
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

1. Misture a farinha com a manteiga até ficar uma massa homogênea e lisa (caso a massa ainda estiver enfarinhada, adicione água aos poucos, até chegar no ponto).
2. Abra a massa e coloque na forma, ajeitando bem as laterais e fundo. Deixe na geladeira por 20 minutos.
3. Coloque os tomates cerejas em uma fôrma e tempere com sal, pimenta do reino e azeite ou óleo. Reserve.
4. Pegue uma vasilha e coloque o creme de ricota, o espinafre picado, os ovos e o queijo parmesão ralado. Tempere com sal e pimenta-do-reino e bata no liquidificador.
5. Faça furos no fundo da massa com o garfo para não criar bolhas. Leve-a para pré-assar por cerca de 15 minutos em temperatura média. Aproveite e leve os tomates cerejas para assar junto em uma forma separada.
6. Retire do forno a massa e derrame o creme batido, distribuindo os tomatinhos assados. Por último, espalhe algumas folhas de manjericão.
7. Leve ao forno novamente, por mais 30 minutos em temperatura média ou até o recheio estar firme e dourado.

Quinoa com Vegetais



Receitas Fitness



Porções

4



Minutos

30

INGREDIENTES

- 100g de quinoa
- 100g de vagem
- 1 cenoura
- 10g de cebolinha
- 1 colher de azeite
- Sal e pimenta

MODO DE PREPARO

1. Retire as pontinhas da vagem e a seguir corte-as em 4 partes. Em uma panela, coloque a quinoa junto com a vagem e cubra com água. Cozinhe em fogo alto por 15 minutos.
2. Pique a cebolinha finamente. Descasque a cenoura e rale na parte grossa do ralador. Reserve.
3. Quando a quinoa estiver cozida, escorra a água em uma peneira. Coloque-a em um bowl, junte a cenoura, a salsinha e tempere com um fio de
4. azeite, sal e pimenta.

Risoto de Tomate



Receitas Fitness



Porções

6



Minutos

40

INGREDIENTES

- 2 xícaras de arroz integral cozido
- 2 tomates
- 4 colheres de sopa de creme de ricota
- 1/2 xícara de folhas de manjericão
- 1 dente de alho

MODO DE PREPARO

1. Pique o tomate em cubinhos e lave as folhas de manjericão.
2. Coloque o alho picado na panela e esquente com algumas gotas de água para que ele não grude na panela.
3. Quando ele começar a dourar, jogue o tomate e refogue bem.
4. Deixe alguns minutos (aproximadamente uns 3 minutos) para que o tomate comece a soltar água.
5. Então junte o arroz, o creme de ricota e refogue.
6. Coloque uma pitada de sal e por último as folhas frescas de manjericão (temperos frescos vão sempre por último nas receitas).
7. Agora é só servir!

Salada de Batata



Receitas Fitness



Porções

12



Minutos

60

INGREDIENTES

- 1kg de batatas cozidas em cubos
- 2 ovos cozidos
- 2 ovos crus
- 1 xícara de azeite (aproximadamente)
- Sal a gosto
- Cheiro verde (opcional)
- ½ cebola roxa picada (opcional)
- 1 colher de sobremesa rasa (pequena) de sal grosso

MODO DE PREPARO

1. Descasque os ovos cozidos e separe as gemas da clara cozida e reserve.
2. Separe as gemas cruas das claras e reserve.
3. Numa tigela coloque as gemas cozidas e as gemas cruas e amasse com um garfo até que se misturem, em seguida coloque 1 fio de azeite e misture, quando estiver homogêneo coloque novamente um fio de azeite e misture, e repita esta operação até que fique um creme bem firme, reserve.
4. Bata as claras cruas em neve e misture com o creme das gemas delicadamente, até ficar bem homogêneo, reserve.
5. Numa travessa grande coloque as batatas juntamente com as claras cozidas picadas e dois fios de azeite e misture bem. Feito isso, adicione a maionese aerada e misture bem, somente no final acerte o sal (coloque uma pitada, misture e experimente até ficar do seu gosto. Importante que o sal seja acertado somente no final, pois no meio do processo pode desandar o creme.
6. Salpique cheiro verde para enfeitar e misture com a cebola roxa picada.
7. Deixe em geladeira por pelo menos 1 hora antes de consumir.

Torta de Espinafre



Receitas Fitness



Porções

12



Minutos

50

INGREDIENTES

MASSA

- 1 xícara de farinha de trigo integral
- 1 xícara de farinha de aveia
- 1 colher de manteiga
- 1 ovo (opcional)

RECHEIO

- 400g de ricota
- Espinafre (o quanto você achar bom) refogado com alho e azeite
- Pitada de sal, pimenta do reino e noz-moscada ralada na hora
- 1 ovo
- Queijo mozzarella a gosto

MODO DE PREPARO

1. **MASSA:** Junte as farinhas, acrescente a manteiga e vai misturando até desprender das mãos. O ovo eu coloco para dar liga, mas funciona sem, só que a massa fica um pouquinho quebradiça. Vai espalhando a massa em uma assadeira de fundo removível até cobrir toda a base. Reserve.
1. **RECHEIO:** Esfarele a ricota, acrescente a espinafre já picadinha, tempere com sal, pimenta do reino e noz-moscada (dá um gostinho todo especial!) e depois coloque o ovo. Misture bem, coloque o recheio por cima da base e salpique queijo da sua preferência. Coloquei mozzarella e ficou ótimo. Leve ao forno por uns 20 min ou até o queijo dourar e desenforme.

Torta de Legumes



Receitas Fitness



Porções

12



Minutos

50

INGREDIENTES

- 100g de farinha de aveia sem glúten
- 100g de trigo integral
- 60g de manteiga
- 5 ovos
- 400g de creme de ricota light
- 2 cenouras
- 2 abobrinhas
- 2 berinjelas
- Parmesão
- Sal
- Azeite de oliva
- Pimenta do reino

MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno 220°C. Em um bowl, misture as farinhas com a manteiga. Disponha a massa em uma forma untada de fundo removível. Leve ao forno por cerca de 5 minutos e reserve.
2. Corte os legumes lateralmente (utilize um descascador). Disponha em uma forma untada com azeite e leve ao forno a 240°C por 15 -20 minutos.
3. Coloque em outro bowl o creme de ricota, os ovos, azeite, sal, pimenta do reino. Bata tudo até que fique bem cremoso.
4. Coloque um pouco do recheio de creme de queijo na forma e vá colocando as lâminas de legumes uma a uma, da forma que preferir. O importante aqui é usar a imaginação para deixar a torta linda!
5. Finalize com o restante do recheio, polvilhe
6. o parmesão por cima. Leve ao forno, dessa vez até dourar o queijo!

Almôndegas de Frango



Receitas Fitness



Porções

12



Minutos

40

INGREDIENTES

- 500g de frango moído
- 1 cebola picada
- 100g de farinha de aveia sem glúten
- 2 colheres de chá de sal
- 2 colheres de sopa de alho em pó
- 1 colher de sopa de salsa
- 1 colher de sopa de azeite

MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno a 180 graus.
2. Em uma tigela grande, adicione todos os ingredientes secos e mexa para misturar bem.
3. Adicione a carne moída, cebola picada e o azeite e mexa bem até que todos os temperos estejam completamente misturados no frango.
4. Enrole o frango em bolas redondas (cerca de uma palma pequena cheia) e alinhe em filas em uma assadeira.
5. Asse no forno pré-aquecido por 30-35 minutos, até dourar.
6. Retire do forno, deixe as almôndegas descansar por 2 a 3 minutos antes de servir.

Coxinha Fit



Receitas Fitness



Porções

8



Minutos

50

INGREDIENTES

MASSA

- 100g de batata-doce cozida ou aipim
- 100g de frango cozido desfiado
- 80g de farinha de aveia sem glúten
- 1 ovo inteiro
- Farinha de linhaça

RECHEIO

- 100g de frango cozido desfiado
- 1/2 xícara de molho de tomate natural
- 1/3 cebola picada
- 1 dente de alho
- 1 colher de sopa de azeite
- Pimenta e sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Para fazer a massa, bata no liquidificador a batata doce, o ovo e o frango. Despeje em uma bacia e adicione a farinha de aveia. Vá misturando até que fique homogênea. Reserve.
2. Coloque na panela para refogar no azeite a cebola, alho e o tomate. Adicione o frango desfiado, o molho de tomate, sal e pimenta, e deixe ferver até que o molho seque um pouco.
3. Pegue a massa reservada, forme bolinhas, faça um buraco no meio com o dedo e recheie. Depois é só fechar em formato de coxinha. Empane na farinha de linhaça (se preferir, você pode empanar com farinha de aveia) e leve ao forno já pré-aquecido a 180 graus, por cerca de 30 minutos ou até que fiquem douradas.

Empada de Frango



Receitas Fitness



Porções

6



Minutos

40

INGREDIENTES

MASSA

- 2 ovos
- 3 colheres de sopa de farinha de aveia
- 3 colheres de sopa de farinha de amêndoas
- 2 colheres de sopa de água
- 2 colheres de chá de fermento
- 2 colheres de chá de azeite de oliva
- Sal e orégano a gosto

RECHEIO

- 200g de frango cozido e temperado a gosto
- 1 colher de sopa de creme de ricota

MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela quebre os ovos e bata-os com o garfo, acrescente os ingredientes líquidos e logo acrescente a farinha, deixando o fermento por último.
2. Mexa bem, até ficar homogêneo e coloque o fermento.
3. Unte com azeite uma forma (utilizei uma de cupcake).
4. Coloque 1 colher de sopa (não muito cheia) da massa e a molde na forminha.
5. Para o recheio, misture todos os ingredientes e coloque uma colher de sopa dentro da massa moldada.
6. Feche a empada colocando mais uma colher de sopa da massa por cima.
7. Leve ao forno pré-aquecido por 180°C, por aproximadamente 20 minutos.

Rendimento: 6 unidades.

Empadão de Frango Integral



Receitas Fitness



Porções

12



Minutos

40

INGREDIENTES

- 300g de palmito pupunha
- 400g de frango cozido e desfiado
- 1 cebola picada
- 4 colheres de sopa de molho de tomate caseiro
- 1 gema de ovo (para pincelar)
- 1 xícara de farinha de aveia
- 3 xícaras de farinha de trigo integral
- 1 xícara de água morna
- Azeite ou óleo de coco
- Sal, pimenta e cheiro verde a gosto

MODO DE PREPARO

1. Para o recheio, refogue com azeite a cebola e adicione o frango e o palmito. Cozinhe até ficar macio e adicione o molho de tomate. Tempere a gosto com sal, pimenta e cheiro verde.
2. Para a massa, coloque a água morna, o sal, o óleo de coco e a aveia no liquidificador e bata tudo.
3. Despeje a mistura em um recipiente, acrescente a farinha de trigo integral e misture até que comece a soltar das mãos. (Se precisar coloque mais um pouco de farinha).
4. Use o rolo para abrir a metade da massa em uma assadeira.
5. Coloque o recheio e cubra com a outra metade, pincele com gema de ovo.
6. Leve para assar por 30 minutos em forno pré-aquecido a 180 graus.

Escondidinho de Frango



Receitas Fitness



Porções

2



Minutos

50

INGREDIENTES

- 300g de frango cozido desfiado
- 200g de batata doce cozida
(para uma versão low carb, use purê de couve-flor)
- 1 colher de sopa de azeite
- 1/2 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 3 colheres de sopa de molho de tomate caseiro
- 1 colher de sopa de cottage ou creme de ricota
- Sal e pimenta a gosto
- Queijo muçarela light (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Em uma frigideira refogue a cebola no azeite até ficar transparente. Depois, acrescente o alho, o frango e refogue um pouco mais. Adicione o molho de tomate caseiro e cozinhe por 5 minutos. Por último, acrescente o cottage ou creme de ricota, sal e pimenta a gosto.
2. Para fazer o purê, basta amassar a batata cozida e temperar com sal a gosto.
3. Para montar o escondidinho, coloque uma parte do purê em um refratário e acrescente o recheio. Cubra com a outra metade do purê, finalize com o queijo muçarela e leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por cerca de 10 a 15 minutos.
4. Você também pode variar a receita usando purê de aipim com carne moída refogada, por exemplo.

Frango Empanado



Receitas Fitness



Porções

4



Minutos

25

INGREDIENTES

- 500g de peito de frango
- 2 xícaras de flocos de milho
(para cuscuz)
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- 2 dentes de alho

MODO DE PREPARO

1. Corte o frango em fatias finas, tempere com sal, pimenta-do-reino e alho picado.
2. Coloque os flocos num recipiente e tempere com sal.
3. Passe as fatias de frango nos flocos, empanando os dois lados.
4. Disponha as fatias em uma forma untada e leve ao forno pré-aquecido a 180 graus para assar até dourar.

Panqueca de Aveia com Frango



Receitas Fitness



Porções

6



Minutos

40

INGREDIENTES

MASSA

- 2 ovos inteiros
- 2 colheres de chá de azeite
- 2 xícaras de chá do leite morno desnatado
- 1 xícara de chá da aveia em flocos
- 6 colheres de sopa da farinha de trigo integral
- Sal a gosto

RECHEIO

- 1 tomate maduro picado
- 1 dente de alho amassado
- 1 cebola picada
- 3 xícaras de chá do peito de frango cozido desfiado
- Sal a gosto
- Salsinha e orégano a gosto

MODO DE PREPARO

1. Comece batendo todos os ingredientes da massa no liquidificador. Na frigideira antiaderente adicione azeite apenas para untar e prepare as panquecas, separando uma concha média para cada unidade. Doure dos dois lados e repita o processo até a massa acabar. Reserve.
2. Para o recheio, cozinhe o peito de frango na água e sal, desfie.
3. Em uma panela, coloque um fio de azeite e refogue os outros ingredientes. Por último, adicione o frango desfiado e incorpore. Comece a montagem recheando a massa, enrolando e dispondo uma ao lado da outra em uma assadeira.
4. Prepare um molho de tomate caseiro e regue por cima. Leve para o forno por 10 minutos e sirva.

Pastel Integral



Receitas Fitness



Porções

6



Minutos

30

INGREDIENTES

- 2 xícaras de farinha de trigo integral
- 1 colher de chá de fermento químico
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1/4 de xícara de leite da sua preferência
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes em um bowl até obter uma massa homogênea, adicionando trigo se for necessário.
2. Abra a massa com a ajuda de um rolo. Corte círculos de massa, recheie a gosto e feche muito bem com a ajuda de um garfo.
3. Pincele uma gema nos pastéis para que fiquem douradinhos.
4. Leve ao forno médio pré-aquecido a 180 graus até que assem.

Peito de Peru ao Molho de Laranja



Receitas Fitness



Porções

8



Minutos

40

INGREDIENTES

- 1 peito de peru (1,5 kg)
- 60 g de açúcar mascavo
- 6 laranjas
- 20 ml de vinho branco
- 1 colher (sobremesa) de mostarda
- 2,5 g de noz moscada

MODO DE PREPARO

1. Coloque o peito de peru em uma assadeira. Esprema as laranjas e regue no peito de peru. Cubra com papel-alumínio e leve ao forno médio (200°C), previamente aquecido, por 1 hora e 30 minutos.
2. Retire o papel. Acrescente o vinho branco e complete o cozimento por mais cerca de meia hora. Retire o peito de peru, coloque em uma travessa e com o caldo do assado, junte açúcar mascavo, a mostarda e a noz moscada. Coloque no fogo para ferver.
3. Procure desprender todos os resíduos e mexa bem. Se necessário acrescente um pouco de água. Passe por uma peneira e coloque em uma molheira.

Penne ao Molho Branco



Receitas Fitness



Porções

2



Minutos

30

INGREDIENTES

- 300g de frango cozido desfiado
- 100g de creme de ricota light
- 100ml de leite desnatado
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- Sal a gosto
- Azeite
- Cheiro verde a gosto
- Queijo ralado (opcional)
- 80g de macarrão sem glúten

MODO DE PREPARO

1. Em uma frigideira antiaderente, refogue a cebola. Acrescente o alho e deixe dourar levemente.
2. Em seguida coloque o leite, e deixe reduzir. Adicione o creme de ricota por último, junto com o cheiro verde e o sal.
3. Acrescente o frango desfiado no molho e misture bem.
4. Junte o macarrão cozido, misture e sirva quente. Salpique queijo ralado por cima se preferir..

Salpicão de Frango



Receitas Fitness



Porções

2



Minutos

15

INGREDIENTES

- 2 xícaras de peito de frango cozido sem pele picado
- 1 xícara de uvas vermelhas cortadas ao meio
- 1 xícara de maçã cortada
- 1/2 xícara de pecans
- 1/2 xícara de aipo picado
- 1/2 xícara de iogurte grego simples sem gordura
- 1/2 colher de sopa de vinagre
- 1 colher de chá de açúcar
- 1/2 colher de chá de sal kosher
- 1/4 colher de chá de mostarda Dijon

MODO DE PREPARO

1. Misture o frango, as uvas, a maçã, as pecans e o aipo em um bowl.
2. Para a maionese, basta misturar em uma tigela o iogurte grego, o vinagre, açúcar, sal e mostarda. Caso ache necessário, adicione mais sal se preferir.
3. Agora basta misturar a maionese junto com os demais ingredientes.

Sobrecoxa Assada com Legumes



Receitas Fitness



Porções

4



Minutos

40

INGREDIENTES

- 500g de sobrecoxa de frango
- suco de 1 laranja
- suco de 2 limões
- salsinha picada
- 2 dentes de alho moídos
- sal e pimenta do reino a gosto
- 4 batatas pequenas
- 10 tomates cereja
- 2 cebolas roxa médias

MODO DE PREPARO

1. Coloque as sobrecoxas dentro de um saco de freezer ou de algum potinho.
2. Agora vamos começar a temperar, coloque o suco dos limões e da laranja e mexa um pouquinho para ter certeza de que pegou em todas as carnes.
3. Coloque o alho amassado e espalhe bem em cima de cada sobrecoxa.
4. Junte também o sal, pimenta e mexa mais um pouquinho.
5. Feche o saco ou o pote e deixe marinar por aproximadamente 40 minutos.
6. Agora vamos montar a forma para assar o frango e os legumes.
7. Pincele o fundo da forma com um pouco de azeite
8. Coloque espalhe as sobrecoxas pela forma e entre elas, até em cima delas, coloque todos os legumes.
9. Regue com um pouco de azeite.
10. Coloque uma parte da marinada por cima e acerte o sal, principalmente em cima dos legumes.
11. Cubra a forma com papel alumínio e leve ao forno pré-aquecido a 220º por aproximadamente 1 hora.
12. Retire o papel alumínio e deixe dourar um pouquinho.

Torta de Frango de Liquidificador



Receitas Fitness



Porções

15



Minutos

45

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 1/2 xícara de azeite
- 3 xícaras de farinha integral
- Sal a gosto
- 1 colher de chá de orégano
- 1 1/2 xícara de leite (usei o semidesnatado)
- 1 colher de sopa de fermento

MODO DE PREPARO

1. Bata os ovos, leite, azeite, sal, orégano por 30 segundos no liquidificador.
2. Adicione o trigo e bata bem.
3. Por último coloque o fermento e mexa com uma espátula delicadamente.

MONTAGEM:

1. Coloque metade da massa em uma forma, adicione o frango desfiado (refogue como quiser), e cubra com a outra metade da massa. Cubra com queijo muçarela e coloque um pouco de orégano.
2. Leve para o forno pré-aquecido a 200 graus por mais ou menos 25 minutos.

Wrap Integral



Receitas Fitness



Porções

6



Minutos

30

INGREDIENTES

- 1 xícara de farinha integral
- 2 colheres de sopa de farinha de linhaça
- 1/3 xícara de água

MODO DE PREPARO

1. Junte os secos em uma vasilha e vá acrescentando água até obter uma massa uniforme.
2. Divida em bolinhas. Abra em uma superfície enfarinhada com um rolo. Depois doure na frigideira com fogo baixo dos dois lados.
3. Agora é só rechear conforme seu gosto! Esse eu recheie com salada, frango desfiado, queijo branco e ovo.

Croquete de Batata Doce



Receitas Fitness



Porções

6



Minutos

40

INGREDIENTES

- 250g de batata doce cozida processada
- 1 ovo
- 4 colheres de sopa de farelo de aveia
- Tempero a gosto
- Carne moída refogada para rechear
- Farinha de linhaça dourada para empanar

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes para a massa.
2. Abra a massa na mão, recheie com a carne moída refogada e feche o croquete.
3. Empane-o na farinha de linhaça e frite na airfryer ou leve ao forno pré-aquecido a 180 graus até dourar.

Hamburger Fit



Receitas Fitness



Porções

2



Minutos

40

INGREDIENTES

HAMBURGER

- 400g de carne moída
 - 1/2 cebola picada
 - 1 dente de alho picado
- Cebolinha, sal, pimenta a gosto

PÃO DE BATATA DOCE

- 2 ovos
- 70g de batata doce cozida
- 1 colher de aveia
- 1 colher de farinha de linhaça
- 1/2 colher de chá de sal
- 1/2 colher de curry
- 1/2 colher de chá de fermento para bolo.

MODO DE PREPARO

1. Misture tudo e molde no formato de hambúrguer.
2. Coloque numa forma, com um fio de azeite de oliva e leve para assar.

PÃO DE BATATA DOCE:

1. Processe todos os ingredientes e por último adicione o fermento.
2. Coloque em uma tigelinha redonda.
3. Leve para assar no micro-ondas por 2 minutos.
4. Depois coloque na frigideira para dourar de cada lado. Para cada hambúrguer, fazer duas receitas dessa.
5. Sirva com batatas doce rústicas.

Polenta Fit com Carne



Receitas Fitness



Porções

3



Minutos

50

INGREDIENTES

- 1 xícara de fubá
- 3 xícaras de água
- 300g de patinho moído
- 1 colher de sopa de azeite extra virgem
- Tempero à gosto (usei cebola, alho, tempero verde, tomate e sal)

MODO DE PREPARO

1. Numa panela, jogue o fubá na água ainda fria, misture até ficar homogêneo e leve ao fogo.
2. À medida que a água esquenta, a mistura ganhará consistência.
3. Quando começar a ferver, tampe a panela e deixe por mais 5 minutos.
4. Para o molho, refogue o alho, cebola e tomate numa panela.
5. Misture a carne, os temperos e cozinhe a carne.
6. Depois disso é só montar o prato para ficar bem bonito.

Quibe de Forno Recheado



Receitas Fitness



Porções

10



Minutos

30

INGREDIENTES

- 500g de carne moída
- 250g de trigo para quibe
- 1 ovo
- 200g de ricota sem lactose
- Meia cebola picada
- Hortelã, sal e pimenta a gosto.
- Colher de azeite para untar

MODO DE PREPARO

1. Lave o trigo para quibe e deixe de molho por 30 minutos em água morna.
2. Escorra toda a água do trigo. Misture todos os ingredientes (menos a ricota) em uma tigela.
3. Unte uma travessa refratária e espalhe metade da massa de quibe. Cubra com 200g de ricota e novamente cubra com a metade da massa de quibe restante.
4. Leve ao forno pré-aquecido de 20 a 30 minutos (dependendo do quão molhado você prefere).

Bolinho de Bacalhau Assado



Receitas Fitness



Porções

8



Minutos

40

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de batata doce ou cará cozida
- Noz moscada
- 1 colher de sobremesa de azeite
- 1/2 colher de sobremesa de tempero fresco (cebola e alho poró ralado)
- 1/2 colher de sobremesa de salsa picada
- 4 colheres de sopa de bacalhau desfiado dessalgado
- Farinha de amêndoas para empanar
- Pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe e amasse a batata doce/cará até que fique com um aspecto de purê. Use uma pitada de noz moscada para dar sabor ao purê.
2. Refogue o bacalhau no azeite e adicione o tempero fresco. Use uma pitada de pimenta do reino.
3. Misture o bacalhau ao purê e faça bolinhas.
4. Empane na farinha de amêndoas e coloque em uma assadeira antiaderente.
5. Deixe assar por cerca de 8 minutos, vire os bolinhos, e retire quando ficarem crocantes.

Bolinho de Peixe



Receitas Fitness



Porções

12



Minutos

40

INGREDIENTES

- 450g de peixe branco
- 450g de batata doce ou aipim
- 2 ovos
- Farinha de linhaça
- Temperos a gosto

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe o peixe com temperos de sua escolha e desfie.
2. Cozinhe a batata doce cortada em pequenos pedaços.
3. Processe no mixer ou liquidificador o peixe desfiado, a batata doce, um ovo e os temperos de sua preferência até virar uma massa homogênea.
4. Molde bolinhas do tamanho que preferir, passe no ovo batido e depois na farinha de linhaça (use farinha de aveia se preferir) para empanar.
5. Unte uma forma e coloque os bolinhos no forno pré-aquecido a 180 graus por cerca de 20 minutos ou até dourarem.

Bolinho de Salmão com Quinoa



Receitas Fitness



Porções

6



Minutos

50

INGREDIENTES

- 2 postas médias de salmão cru
- 4 colheres (sopa) de quinoa em grãos cozida
- 1 colher (sopa) de farinha de aveia sem glúten
- 1 colher (sopa) de requeijão light ou creme de ricota
- 1 ovo
- ½ unidade cebola crua
- 1 colher (sopa) de cebolinha
- 2 colheres (sopa) de limão
- 1 colher (chá) de sal

MODO DE PREPARO

1. Tempere o salmão com sal e cozinhe ao vapor por 20 minutos.
2. Amasse com o garfo o salmão e misture com a cebola e a cebolinha picadas e os demais ingredientes. Reserve.
3. Molde a massa em no tamanho que preferir.
4. Grelhe-os ou disponha em uma forma untada com azeite e leve ao forno pré-aquecido a 180 graus até dourarem. Sirva a seguir.

Camarão com Massa Integral



Receitas Fitness



Porções

20



Minutos

40

INGREDIENTES

- 500g de camarão descascado
- 400g de macarrão integral
- 1 cebola picada
- 2 dentes alho picado
- 1 colher (sopa) azeite de oliva
- 5 tomates picados
- Sal e pimenta a gosto
- 1/2 xícara (chá) tempero verde picado
- 1/2 xícara (chá) manjericão

MODO DE PREPARO

1. Refogue a cebola e o alho no azeite.
2. Adicione o tomate e deixe cozinhar o molho.
3. Acrescente a salsinha, o camarão, a pimenta e o sal.
4. Enquanto isso, cozinhe o macarrão em água fervente como escrito na embalagem.
5. Disponha a massa em uma travessa, jogue as folhas de manjericão e cubra com o molho.

Espaguete Integral com Atum

Massa Integral



Receitas Fitness



Porções

3



Minutos

10

INGREDIENTES

- 80g de macarrão integral
- 1 colher de alho picado
- 2 colheres de cebola picada
- Azeite para refogar
- 3 colheres de sopa de molho de tomate
- 3 colheres de sopa de atum ralado ao natural
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe o macarrão, escorra e reserve.
2. Em uma frigideira antiaderente, refogue a cebola e o alho em um fio de azeite.
3. Acrescente o molho de tomate e o atum. Tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Coloque o molho sobre a massa e sirva em seguida.

Patê de Atum com Torradas



Receitas Fitness



Porções

4



Minutos

25

INGREDIENTES

- 1 lata de atum sólido ao natural
- 3 colheres de sopa de queijo cottage ou creme de ricota
- Salsinha à gosto
- Pimenta do reino
- Torradas integrais

MODO DE PREPARO

1. Retire a água do atum e misture todos os ingredientes.
2. Sirva com torrada integral ou bolacha de arroz integral

Tortinha de Atum



Receitas Fitness



Porções

7



Minutos

25

INGREDIENTES

- 1 batata doce grande cozida
- 1 lata de atum sólido escorrido
- 1/2 cebola roxa
- 1 dente de alho
- 1 colher de sopa de sal de ervas
- 1 ovo
- Pimenta do reino a gosto
- Salsinha

MODO DE PREPARO

1. Processe todos os ingredientes ou amasse com um garfo até que formem uma massa.
2. Enrole com as mãos untadas no azeite.
3. Leve ao forno pré-aquecido a 180 graus até que fiquem dourados e crocantes.

Caldinho de Feijão



Receitas Fitness



Porções

4



Minutos

40

INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá de feijão cozido
- 2 xícaras de chá de água
- 1/2 xícara de chá de cheiro verde
- 1 tomate
- 1 cebola
- 1 xícara de chá de carne magra cortada em cubos
- 2 dentes de alho picados
- Sal e pimenta calabresa a gosto
- Salsinha

MODO DE PREPARO

1. Bata no liquidificador o feijão já cozido, a cebola, a água e o cheiro verde.
2. Em uma panela, refogue a carne com o alho.
3. Despeje na panela o caldo que foi batido.
4. Deixe apurando por 10 minutos em fogo médio.
5. Finalize temperando com o sal, pimenta calabresa e a salsinha.

Caldo Verde Detox



Receitas Fitness



Porções

2



Minutos

30

INGREDIENTES

- 1 abobrinha picada em pedaços pequenos
- 1 cebola média amassada
- 1 xícara de agrião picado
- Salsa picada a gosto
- 1 batata doce cortada em pequenos pedaços
- 1 dente de alho
- Sal a gosto
- 1 colher de sopa de azeite de oliva

MODO DE PREPARO

1. Pegue uma panela funda e adicione o alho, a batata doce, abobrinha, agrião, cebola e refogue tudo com o azeite.
2. Em seguida adicione água quente até cobri-los e espere cozinhar.
3. Espere esfriar e bata no liquidificador.
4. Volte o caldo a panela e tempere com sal e salsa a gosto.

Canja de Galinha



Receitas Fitness



Porções

5



Minutos

40

INGREDIENTES

- 500g de frango cozido desfiado
- 2 cenouras médias cortadas em cubos
- 1 cebola cortada em cubos
- 1 dente de alho amassado
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 xícara de arroz integral
- 2 litros água
- Salsinha picada a gosto
- Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe o arroz integral separadamente conforme instruções da embalagem.
2. Em uma panela, junte a água, a cebola, o alho e a cenoura picada.
3. Quando a cenoura estiver macia, junte o arroz integral e o frango desfiado.
4. Tempere com sal e pimenta e espere cozinhar bem.
5. Finalize adicionando a salsinha.
6. Para quem segue a alimentação low carb, uma dica é substituir o arroz integral pela couve-flor bem picadinha.

Creme de Abobrinha com Curry



Receitas Fitness



Porções

2



Minutos

20

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de azeite
- 1/2 cebola
- 2 dentes de alho
- 2 abobrinhas italianas
- 1 pitada de curry
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia
- 3 xícaras de chá de água
- Salsinha
- Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Refogue no azeite a cebola picada até ficar transparente. Em seguida, acrescente o alho e a abobrinha picada e misture bem.
2. Tempere com curry, junte 2 colheres de sopa de farinha de aveia, 3 xícaras de chá de água e deixe cozinhar por 10 minutos.
3. Feito isso, triture tudo com o liquidificador ou mixer.
4. Acrescente a salsinha, e os demais temperos de acordo com a sua preferência.

Creme de Brócolis



Receitas Fitness



Porções

3



Minutos

30

INGREDIENTES

- 1 maço de brócolis (reserve alguns ramos para decorar)
- 1 batata grande cozida e amassada
- 3 xícaras de caldo de legumes caseiro
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- Folhas de alecrim e sálvia
- Páprica a gosto
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

1. Coloque o caldo de legumes para ferver juntamente com os temperos (cebola, alho, alecrim, sálvia, páprica, sal, pimenta ou outros que você goste).
2. Retire as folhas e os talos das flores do brócolis e o cozinhe no vapor.
3. Quando estiverem prontos, coloque-os no liquidificador juntamente com a batata cozida e vá adicionando o caldo aos poucos, batendo até ficar bem cremoso.
4. Devolva o creme à panela para aquecer e ajuste o tempero se necessário.

Creme de Cebola



Receitas Fitness



Porções

4



Minutos

30

INGREDIENTES

- 4 batatas inglesas
- 2 cebolas em rodela
- 2 colheres de sopa de azeite
- Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Coloque as batatas em uma panela grande, encha de água (o suficiente para cobrir as batatas) e deixe cozinhar até que fiquem molinhas.
2. Pegue outra panela para refogar as cebolas com o azeite até dourarem.
3. Coloque a cebola e as batatas cozidas em um liquidificador e bata até que vire um creme, caso seja necessário, adicione um pouco da água que a batata foi cozida.
4. Volte com o creme de cebola para a panela e tempere com sal e pimenta do reino.

Creme de Milho Verde



Receitas Fitness



Porções

2



Minutos

30

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de azeite
- 2 cebolas médias picadas
- 5 dentes de alho picados
- 1 talo de aipo
- 4 espigas de milho frescas
- 5 xícaras de água
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Aqueça o azeite em uma panela grande em fogo médio. Quando estiver bem quente, adicione as cebolas e o alho e refogue até ficarem macios.
2. Enquanto a cebola e o alho estão cozinhando, retire os grãos do milho cortando na vertical de cima para baixo.
3. Adicione o aipo, os grãos de milho e o sal na panela e mexa. Cozinhe por cinco minutos, em seguida, adicione a água. Deixe ferver, abaixe o fogo e cozinhe até o milho ficar amarelo, brilhante e doce (cerca de 10 a 15 minutos).
4. Uma vez que o milho estiver cozido, retire a panela do fogo e transfira a sopa para um liquidificador. Bata até que vire um creme homogêneo.
5. Volte o creme para a panela para manter aquecido e sirva-se.

Sopa de Beterraba



Receitas Fitness



Porções

4



Minutos

30

INGREDIENTES

- 4 beterrabas
 - 2 batatas doce picadas
 - 1 cebola picada
 - 3 dentes de alho amassados
 - 1 1/2 l de água
1. Azeite a gosto
 2. Sal a gosto
 3. Pimenta do reino a gosto
 4. Cebolinha a gosto

MODO DE PREPARO

1. Lave bem os vegetais, descasque e pique em pedaços.
2. Leve os ingredientes à panela com água, tampe e deixe cozinhar por 40 minutos ou até os legumes ficarem molinhos.
3. Leve para o liquidificador e bata tudo com sal e pimenta do reino.
4. Volte a sopa para a panela, adicione o cheiro verde, acerte o sal e regue com azeite.
5. Desligue e sirva em seguida.

Sopa de Cenoura e Batata Doce



Receitas Fitness



Porções

3



Minutos

30

INGREDIENTES

- 4 xícaras de chá de caldo de legumes caseiro
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho amassados
- 2 colheres de chá de gengibre fresco ralado
- 4 cenouras descascadas e picadas em rodelas
- 1 batata doce descascada e picada
- Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Aqueça 1/2 xícara do caldo de legumes, junte a cebola, o alho e cozinhe até que estejam macios.
2. Junte o gengibre, as cenouras, a batata doce e o restante do caldo e deixe ferver. Diminua o fogo e cozinhe até os vegetais estarem macios.
3. Bata no liquidificador até ter um creme, se ficar grosso acrescente um pouco de água ou caldo de legumes até obter a consistência desejada.
4. Volte ao fogo, coloque o sal e a pimenta e sirva.

Sopa de Frango com Batata Doce



Receitas Fitness



Porções

2



Minutos

30

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 batata doce cozida
- 1 peito de frango cozido e desfiado
- 2 colheres de sopa de creme de ricota
- 1 cebola pequena ralada
- 1 dente de alho amassado
- Cebolinha
- Coentro
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue o alho, a cebola, o coentro e a cebolinha
2. No liquidificador, bata a batata doce cozida com um pouco de água e junte ao refogado.
3. Transfira o creme de volta para a panela e acrescente o frango desfiado, o creme de ricota, e o sal
4. Decore com cebolinha picada e sirva!

Sopa de Mandioquinha com Frango



Receitas Fitness



Porções

2



Minutos

35

INGREDIENTES

- 4 copos (800 ml) de água
- 2 xícaras de chá de mandioquinha em cubos
- 1/2 cebola picada
- 1/2 peito de frango
- 1 dente de alho picado
- Sal e salsa picada a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, coloque a água, a mandioquinha, a cebola, o alho e o frango e cozinhe por 20 minutos.
2. Reserve o frango e bata o caldo no liquidificador.
3. Desfie o frango e junte ao caldo batido.
4. Tempere com o sal e a salsa e ferva por mais 10 minutos

Sopa de Lentilha



Receitas Fitness



Porções

4



Minutos

40

INGREDIENTES

- 1 xícara de lentilha
- 1 cebola cortada em cubos
- 2 cenouras cortadas em cubos
- 2 tomates cortados em cubos
- 2 folhinhas de louro
- 2 dentes de alho picados
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

1. Deixe a lentilha de molho na água por pelo menos 12 horas.
2. Escorra bem e transfira para uma panela com 3 xícaras de água, a cenoura, e o louro. Deixe ferver.
3. Enquanto isso, em outra panela adicione o alho, a cebola e o tomate e refogue bem.
4. Coloque esse refogado na panela onde a lentilha e a cenoura estão e deixe cozinhar por 10 minutos.
5. Tempere com sal e pimenta a gosto e deixe ferver por pelo menos 20 minutos, até a lentilha ficar mole e o caldo grosso.
6. Caso goste, adicione carne vermelha magra refogada na sopa para acompanhar!

Sopa de Quinoa com Legumes



Receitas Fitness



Porções

2



Minutos

40

INGREDIENTES

- 1 cenoura média
- 4 ramos de couve-flor
- 4 ramos de brócolis
- 1 cebola pequena
- 1 dente de alho
- 4 copos (200 ml) de água aquecida
- 1 colher de chá de sal
- 1/2 xícara de quinoa em grãos
- 1/2 colher de sopa de azeite de oliva
- 1/2 colher de sopa de cebolinha

MODO DE PREPARO

1. Aqueça o azeite e refogue o alho e a cebola até dourar.
2. Adicione a cenoura e refogue por 2 minutos. Junte a couve-flor, o brócolis e deixe refogar por mais 2 minutos em fogo baixo com a panela tampada.
3. Acrescente a água aquecida e a quinoa.
4. Coloque sal a gosto e deixe cozinhar por 20 minutos.
5. Desligue o fogo e acrescente o cheiro verde.
6. Misture bem e sirva!

Pão de Aveia



Receitas Fitness



Porções

12



Minutos

60

INGREDIENTES

HAMBURGER

- 2 1/2 xícaras de chá de farinha de trigo integral
- 2 1/2 xícaras de chá de aveia em flocos finos
- 1 tablete de fermento biológico fresco
- 1/2 colher de sopa de açúcar mascavo
- 1 ovo
- 1/4 xícara de chá de azeite
- 1/2 colher de sopa de sal

PÃO DE BATATA DOCE

- 1 clara ligeiramente batida
- 1/2 colher de sopa de aveia em flocos finos.

MODO DE PREPARO

1. Junte a farinha de trigo, a aveia, fermento (esfarelado) e misture bem. Acrescente o açúcar, o ovo, o azeite e o sal e misture novamente. Adicione 1 1/2 xícara de chá de água em temperatura ambiente aos poucos e sove a massa por 15 minutos até ficar macia e lisa (se a massa estiver dura ou seca, acrescente aos poucos mais água, até ficar macia e lisa).
2. Disponha a massa em uma vasilha untada com azeite, cubra com filme plástico e deixe descansar por 15 minutos.
3. Com um rolo de macarrão, abra a massa em uma superfície enfarinhada formando um retângulo de 25x19cm. Enrole-a como um rocambole.
4. Coloque a massa em uma forma de bolo inglês untada e cubra novamente com filme plástico. Deixe descansar até dobrar de tamanho (cerca de 40 minutos em ambiente quente).
5. Pincele a superfície da massa com a clara e polvilhe com aveia.
6. Asse em forno pré-aquecido a 180 graus por cerca de 40 minutos ou até a superfície ficar dourada.

Pão de Aveia e Mel



Receitas Fitness



Porções
15



Minutos
40

INGREDIENTES

- 1 xícara de leite morno
- 1 ovo
- 1/4 xícara de azeite
- 1 tablete de fermento biológico (ou 1 colher de sopa do granulado)
- 1/2 colher de sopa de açúcar mascavo
- 1 pitada de sal
- 1 1/4 xícara de farinha de trigo integral
- 1/4 xícara de flocos de aveia
- 2 colheres de sopa de mel

MODO DE PREPARO

1. Bata no liquidificador o leite (antes, coloquei-o gelado por 45 segundos no micro-ondas para ficar morno), o azeite, o ovo e o fermento (esfarelado, se for em tablete) até ficar homogêneo. Acrescente o açúcar e o sal e bata mais um pouco.
2. Despeje a mistura em uma tigela e misture a farinha, a aveia e o mel aos poucos até tudo ficar totalmente integrado à massa. Coloque em uma forma de pão pequena, untada e enfarinhada, e deixe descansar até dobrar de tamanho. Deixei dentro do micro-ondas desligado por pouco mais de 30 minutos.
3. Salpique a superfície do pão com alguns flocos de aveia e leve ao forno pré-aquecido na temperatura mínima (150°C a 180°C) por mais ou menos 30 minutos, até ficar com a superfície dourada.

Pão de Banana



Receitas Fitness



Porções

6



Minutos

40

INGREDIENTES

- 2 bananas maduras
- 2 ovos
- 3 colheres de sopa de óleo de coco
- 2 xícaras de aveia em flocos sem glúten
- 1 colher de sopa de canela
- 1 colher de chá de fermento
- 1 pitada de sal
- Castanhas picadas a gosto

MODO DE PREPARO

1. Amasse as bananas e reserve, adicione os ovos e o óleo de coco e mexa bem até ficar homogêneo.
2. Adicione a aveia, a canela, o sal, o fermento, as castanhas picadas a gosto.
3. Em uma forma untada ou forrada com papel manteiga, coloque a massa pronta.
4. Arrume a massa na forma e leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por 30 minutos.
5. Retire e deixe esfriar. Desenforme em seguida e sirva.

Pão de Maçã com Canela



Receitas Fitness



Porções

12



Minutos

50

INGREDIENTES

PRÉ FERMENTAÇÃO:

- 1/2 xícara água morna
- 1 colher de sopa de fermento de pão

RECHEIO:

- 1 maçã
- 1 copo de água
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo
- Canela a gosto

MASSA:

- 1 1/2 xícara de farinha de trigo integral.
- 1 xícara farinha aveia sem glúten
- 3 ovos
- 2 colheres de sopa de óleo de coco.
- 1/2 colher de café de goma xantana.
- 1 copo de iogurte grego sem sabor

MODO DE PREPARO

PRÉ FERMENTAÇÃO:

1. Misture tudo em uma vasilha menor, deixe subir a espuma.

RECHEIO:

1. Coloque em uma panela a água, o açúcar demerara e a canela a gosto e leve ao fogo até engrossar.
2. Acrescente 1 maçã cortada em cubos com a casca até ela ficar mole. Desligue e reserve.

MASSA:

1. Em outra bacia maior, junte todos os ingredientes, depois a maçã com canela, e por último junte a fermentação.
2. Deixe crescendo por 30 minutos em lugar aquecido.
3. Asse em fogo baixo até passar no teste do palito e dourar.

Pão Integral



Receitas Fitness



Porções

6



Minutos

40

INGREDIENTES

- 6 copos de farinha de trigo integral
- 3 colheres de chá de fermento biológico seco
- 2 e 1/2 copos de água morna
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo
- 1/3 copo de óleo de coco
- Linhaça a gosto (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Numa tigela, misture a farinha integral, o fermento e a água. Cubra com um pano e deixe descansar por dez minutos.
2. Adicione o sal, o açúcar, a linhaça (opcional) e o óleo de coco. Misture com as mãos até a massa ganhar forma.
3. Leve a massa para uma superfície lisa polvilhada com farinha e amasse muito bem por volta de dez minutos. Adicione mais farinha se precisar.
4. Unte duas formas de pão ou forre-as com papel manteiga e distribua a massa entre as duas formas. Deixe a massa descansar por uma hora em um lugar morno.
5. Ligue o forno a 180 graus e coloque os pães para assar por 30 minutos.
6. Retire do forno e desenforme antes de esfriar completamente.

Pãozinho de Aveia



Receitas Fitness



Porções

1



Minutos

5

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de iogurte natural desnatado
- 2 colheres de farelo de aveia sem glúten
- 1 clara
- 1/2 colher de chá de fermento
- Tempero à gosto

MODO DE PREPARO

1. Misture a clara com o iogurte natural.
2. Adicione a aveia e tempere à gosto.
3. Por último, adicione o fermento e mexa bem.
4. Coloque a massa em um recipiente redondo untado que possa ir ao micro-ondas.
5. Coloque no micro-ondas por cerca de 2 minutos (o tempo varia de aparelho para aparelho).
6. Corte ao meio e recheie como preferir.

Bolinho de Banana



Receitas Fitness



Porções

1

(245 kcal por porção)
181



Minutos

10

INGREDIENTES

- 1 banana
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de farinha do coco ou aveia sem glúten
- 1/2 colher de chá de canela em pó
- 1/2 colher de chá de fermento

MODO DE PREPARO

1. Corte metade da banana e amasse bem com o garfo, misturando o ovo, a farinha de coco e a canela.
2. Adicione o fermento e misture bem. Despeje a massa em uma tigela, ramekin ou caneca untada.
3. Coloque no micro-ondas por 2 minutos.
4. Decore com a outra metade da banana em pequenas rodela.

Bolinho de Cenoura



Receitas Fitness



Porções

1

(245 kcal por porção)
183



Minutos

20

INGREDIENTES

- 1 xícara de cenoura cozida
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia sem glúten
- 1 colher de sopa de água
- 1 colher de sopa de adoçante
- 1 colher de chá de fermento
- 2 colheres de sopa de leite de coco
- 1/2 colher de sopa adoçante
- 1 colher de sopa de cacau em pó

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador.
2. Transfira para uma tigela ou ramekin untado e leve ao micro-ondas por 2 minutos.
3. Para fazer a calda basta misturar o leite, o adoçante e o cacau em pó.
4. Finalize cobrindo o bolinho com a calda.

Bolinho de Chocolate



Receitas Fitness



Porções

1

(245 kcal por porção)
185



Minutos

20

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de farinha de aveia sem glúten
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de água
- 1 colher de sopa de adoçante ou açúcar mascavo
- 1 colher de chá de fermento

COBERTURA:

- 2 colheres de água
- 1/2 colher de sopa adoçante ou açúcar mascavo
- 1 colher de sopa de cacau em pó

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes com um garfo ou liquidificador.
2. Transfira para uma tigela ou ramekin untado e leve ao micro-ondas por 2 minutos.
3. Para fazer a calda basta misturar a água, o adoçante e o cacau em pó. Caso queira, dobre a receita.
4. Finalize cobrindo o bolinho com a calda e com raspas de chocolate sem lactose.

Bolo de Banana e Cacau



Receitas Fitness



Porções

10

(245 kcal por porção)
187



Minutos

40

INGREDIENTES

- 3 bananas
- 3 ovos
- 6 colheres de sopa de farelo de aveia
- 3 colheres de sopa de farinha de arroz (ou substituir por leite em pó)
- 6 colheres de sopa de açúcar mascavo ou adoçante
- 3 colheres de sopa de cacau
- 2 colheres de chocolate 70% em gotas sem lactose
- 2 colheres de chá de fermento

MODO DE PREPARO

1. Misture os ingredientes secos em uma tigela, menos o fermento.
2. Bata no liquidificador os ovos com a banana.
3. Transfira a massa líquida à massa seca e mexa bem até misturar tudo.
4. Adicione o fermento e mexa somente até misturar.
5. Transfira para uma fôrma untada e polvilhada com cacau em pó.
6. Leve ao forno pré-aquecido a 180 graus até passar no teste do palito.
7. Finalize cobrindo o bolinho com a calda e com raspas de chocolate sem lactose.

Bolo de Cenoura



Receitas Fitness



Porções

10

(245 kcal por porção)
189



Minutos

40

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 2 xícaras de chá de cenoura ralada
- 1 xícara de chá de açúcar mascavo
- 1/2 xícara de chá de óleo de coco ou manteiga ghee
- 2 xícaras de chá de farinha de aveia
- 1 xícara de chá de farinha de trigo integral
- 1 colher de chá de fermento em pó

MODO DE PREPARO

1. Leve todos os ingredientes ao liquidificador e bata até virar uma mistura homogênea (exceto o fermento).
2. Acrescente o fermento e misture suavemente com uma colher até incorporar.
3. Despeje a massa em uma forma untada e leve ao forno médio pré-aquecido por 25 minutos ou até passar no teste do palito.
4. Espere amornar e desenforme.
5. Caso queira cobertura, coloque 4 colheres de sopa de cacau em pó, açúcar mascavo ou adoçante a gosto e um pouco de água em uma panela em fogo baixo. Mexa bem até engrossar. Finalize colocando a cobertura por cima do bolo

Bolo de Chocolate de Frigideira



Receitas Fitness



Porções

4



Minutos

20

INGREDIENTES

- 1 colher de sobremesa de cacau em pó
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia
- 1 colher de sobremesa de óleo de coco
- 2 ovos
- 1 colher de chá de xylitol (ou açúcar mascavo)
- 1 colher de café de fermento em pó

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes em um uma tigela com garfo, mexer ou bata no liquidificador.
2. Despeje a mistura na frigideira untada com um pouco de óleo de coco. Mantenha o fogo baixo e tampe.
3. Espere dourar de um lado e depois vire.

Bolo Frapê



Receitas Fitness



Porções
12



Minutos
50

INGREDIENTES

- 6 ovos inteiros
- 1 garrafinha de leite de coco
- 2 colheres de sopa de manteiga sem sal
- 200g de farinha de coco
- 3 colheres de sopa de cacau em pó
- 2 colheres de chá de fermento
- Adoçante a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, coloque a farinha de coco e os ovos inteiros e misture bem, acrescente o leite de coco e a manteiga.
2. Mexa bem para incorporar todos os ingredientes, por último adicione o fermento e o adoçante.
3. Despeje em uma fôrma de furo central untada a metade da massa, e a outra parte adicione o cacau e misture bem.
4. Coloque sobre a massa e com um garfo misture as massas num movimento circular levemente toda a fôrma sem pegar no fundo para não tirar a manteiga que foi untada.
5. Asse em forno médio (180°C) por cerca de 30 a 40 minutos, faça o teste com um palito para ver se está assado.

Bolo Integral de Banana



Receitas Fitness



Porções
10



Minutos
40

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 3 bananas nanicas maduras
- 1/4 de xícara de óleo de coco
- 2 colheres de sopa de mel
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1/2 xícara de farinha integral
- 1/2 xícara de farinha de aveia
- 1 colher de chá de fermento
- 1 colher de sopa rasa de canela em pó (opcional)
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

1. No liquidificador, bata muito bem os ovos, as bananas, o óleo de coco e o mel.
2. Transfira a mistura para uma tigela e acrescente os demais ingredientes.
3. Despeje a massa em uma forma pequena untada e enfarinhada.
4. Asse em forno médio pré-aquecido até dourar e passar no teste do palito. levemente toda a fôrma sem pegar no fundo para não tirar a manteiga que foi untada.
5. Asse em forno médio (180°C) por cerca de 30 a 40 minutos, faça o teste com um palito para ver se está assado.

Bolo Integral de Chocolate



Receitas Fitness



Porções
10



Minutos
40

INGREDIENTES

- 4 ovos
- 1 xícara de açúcar mascavo
- 1 xícara de cacau em pó
- 1/3 xícara de óleo de coco
- 1 xícara de água quente
- 1 xícara de farinha de aveia
- 1 xícara de farinha integral
- 2 colheres de sopa de chia (opcional)
- 1 colher de chá de fermento em pó

MODO DE PREPARO

1. Na batedeira, bata os ovos com o açúcar por cerca de 2 minutos. Acrescente o cacau e o óleo.
2. Em seguida, adicione as farinhas e a água quente aos poucos. Quando a massa estiver homogênea, desligue a batedeira e acrescente a chia, o fermento e misture bem.
3. Despeje a massa em uma forma untada e leve para assar em forno pré-aquecido a 180 graus por 30 minutos ou até passar no teste do palito.
4. Para a cobertura, coloque 4 colheres de sopa de cacau em pó, açúcar mascavo
5. ou adoçante a gosto e um pouco de água em uma panela em fogo baixo. Mexa bem até engrossar. Finalize colocando a cobertura por cima do bolo.

Bolo Integral de Laranja



Receitas Fitness



Porções
10



Minutos
40

INGREDIENTES

- 1 laranja pera sem casca
- 3 ovos
- 1/2 xícara de óleo de coco
- 1 xícara de açúcar mascavo ou adoçante a gosto
- 1/2 xícara de farinha de aveia
- 1 xícara de farinha de trigo integral
- 1 colher de sopa de fermento

MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno em temperatura média.
2. Corte a laranja em 4 pedaços e retire a casca, as nervuras brancas maiores e os caroços.
3. Pique em pedaços menores e bata muito bem no liquidificador com os ovos, o óleo e o açúcar.
4. Transfira essa mistura para um bowl e acrescente as farinhas e o fermento aos poucos.
5. Despeje em uma forma untada e enfarinhada e asse até passar no teste do palito

Bolo Integral de Maçã



Receitas Fitness



Porções

X



Minutos

20

INGREDIENTES

- 2 maçãs gala grandes
- 5 colheres de sopa de óleo de coco
- 3 ovos
- 3/4 xícara de açúcar de coco (pode ser mascavo)
- 1/4 xícara de mel
- 1 xícara de farinha de trigo integral
- 1/2 xícara de aveia em flocos
- 1/2 xícara de uvas passas (opcional)
- 1 colher de sopa de canela
- 1 colher de chá de gengibre em pó
- 1 colher de chá de noz moscada
- 1 colher de sopa de fermento em pó

MODO DE PREPARO

1. Misture o óleo com o açúcar e os ovos. Em outra travessa, misture a farinha com as especiarias, a aveia e o fermento.
2. Passe as uvas passas e os cubos de maçã nessa mistura da farinha e depois reserve (isso evita que eles afundem e fiquem só no fundo do bolo)
3. Agora junte a mistura seca da farinha com a de ovos/açúcar/óleo. Acrescente as uvas passas e os cubos de maçã
4. Costumo usar uma forma com papel manteiga para assar, mas pode untar uma forma com óleo de coco e farinha que também funciona
5. Asse em forno 180°C por 25 minutos mais ou menos. Se quiser decorar, corte fatias de maçã e ajeite em cima da massa.

Brownie de Caneca



Receitas Fitness



Porções

2



Minutos

20

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 1 colher de sopa de farinha de coco
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça
- 1/2 colher de sopa de açúcar demerara
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- 1 colher de sopa de pasta de amendoim sem açúcar
- 1/2 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de sopa de chocolate amargo (em gotas ou picado)

MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno em temperatura média.
2. Em um pote pequeno, bata bem o ovo com um garfo. Em seguida, acrescente todos os ingredientes – com exceção do fermento – e misture até que se transformem em uma pasta homogênea.
3. Por último, junte o fermento e mexa apenas o suficiente para misturar.
4. Coloque em uma caneca ou ramekin e leve ao forno por cerca de 10 minutos. Retire quando o centro ainda estiver levemente cru, para que o brownie fique bem cremoso por dentro.
5. Caso prefira, substitua a farinha de coco e linhaça por farinha de aveia.

Cuca de Farofa



Receitas Fitness



Porções
12



Minutos
40

INGREDIENTES

MASSA:

- 1 xícara de farelo de aveia sem glúten
- 1/2 xícara de leite desnatado
- 1 ovo
- 4 colheres (sopa) de adoçante culinário
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco
- 1/2 colher (sopa) de fermento

FAROFA:

- 1 colher (sopa) de manteiga de amendoim caseira
- 1 colher (sopa) de adoçante culinário
- 1 colher (chá) canela em pó
- 1 colher (sopa) de farelo de aveia sem glúten

MODO DE PREPARO

MASSA:

1. Misture o ovo, adoçante e óleo de coco.
2. Adicione os demais ingredientes à mistura, mexendo até ficar homogêneo (sempre deixando o fermento por último).
3. Em uma forma, despeje a massa.

FAROFA:

1. Misture todos os ingredientes com a mão e em seguida coloque em cima da massa.
2. Asse por mais ou menos 20 minutos em fogo médio.
3. Dica: Você pode adicionar frutas de sua preferência em cima da massa e depois colocar a farofa por cima!
4. Sugestão: banana, morango, abacaxi, maçã, uvas, etc.

Muffin de Banana



Receitas Fitness



Porções
10



Minutos
25

INGREDIENTES

- 2 bananas maduras
- 2 ovos
- 4 colheres de sopa de farinha de aveia
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de chá rasa de fermento

MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno a 180 graus.
2. Em um bowl, amasse a banana com o garfo.
3. Misture com o ovo, a farinha de aveia e a canela em pó a gosto.
4. Coloque a massa em forminhas de cupcake de silicone.
5. Leve ao forno para assar por 20 minutos ou até a massa passar no teste do palito.
6. Se preferir, faça no micro-ondas, colocando os muffins por cerca de 2 minutos.

Muffin de Banana e Coco



Receitas Fitness



Porções

8



Minutos

40

INGREDIENTES

- 3 bananas pratas
- 2 ovos
- 2/3 xícaras de farinha de amêndoa
- 1/2 xícara de farinha de coco
- 1 pacote de coco ralado natural sem açúcar
- 2 colheres de sopa de leite de coco
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó
- 4 colheres de sopa de adoçante para forno e fogão

MODO DE PREPARO

1. Amasse as bananas, adicione os ovos, a farinha de amêndoa, a farinha de coco, o leite de coco, a canela em pó, o sal, o fermento em pó, o adoçante e misture.
2. Coloque a massa em forminhas de muffins e salpique coco ralado por cima.
3. Leve para assar em forno pré-aquecido à 180°C por 40 minutos. Leve ao forno para assar por 20 minutos ou até a massa passar no teste do palito.
4. Se preferir, faça no micro-ondas, colocando os muffins por cerca de 2 minutos.

Muffin de Cacau e Banana



Receitas Fitness



Porções

6



Minutos

25

INGREDIENTES

- 1 banana madura
- 1 ovo
- $\frac{1}{4}$ xícara de leite desnatado
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- 1 colher de chá rasa de fermento

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes (menos o fermento) até obter uma massa homogênea.
2. Adicione o fermento e mexa bem.
3. Disponha a massa em forminhas de cupcake.
4. Leve ao forno médio por 20 minutos ou até passar no teste do palito.
5. Dica: Se gostar mais doce, adicione adoçante a gosto!

Muffin de Maçã



Receitas Fitness



Porções

10



Minutos

40

INGREDIENTES

- 1 xícara e ½ de farinha de aveia
- 1 xícara de purê de maçã
- 1/2 xícara de açúcar mascavo ou adoçante a gosto
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de canela em pó

MODO DE PREPARO

1. Comece pré-aquecendo o forno a 180°C para assar mais rápido os muffins.
2. Em um recipiente, misture todos os ingredientes secos.
3. Bata no liquidificador o purê de maçã com o óleo de coco até ficar homogêneo.
4. Adicione o purê com os ingredientes secos e misture bem. Se a massa estiver muito seca adicione um pouco de água.
5. Distribua a massa nas forminhas de cupcake e polvilhe com canela, nozes, ou castanhas (opcional).
6. Coloque para assar por 20 minutos. Para saber se está bom, espete um garfo ou palito de dente nos muffins. Se a massa não grudar é porque está pronta.
7. Retire do forno e espere esfriar para comer.

Torta de Liquidificador de Legumes



Receitas Fitness



Porções
12



Minutos
60

INGREDIENTES

MASSA:

- 3 ovos inteiros
- 2 xícaras (de chá) de farinha de aveia
- 1 1/2 copo (americano) de leite de soja
- 1/2 xícara (de chá) de óleo
- 1 colher (de chá) de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- 1 xícara (de chá) de queijo (de sua preferência) ralado

RECHEIO:

- 1 tomate cortado em cubinhos
- 1/2 cebola cortada em cubinhos
- 1/2 xícara de azeitona sem caroço picada
- 1/2 cenoura cozida picada em cubinhos
- 1/2 lata de milho verde
- 1 colher de orégano

MODO DE PREPARO

1. No liquidificador coloque todos os ingredientes da massa, exceto o fermento e bata até formar uma massa homogênea. Coloque o fermento e misture delicadamente com uma colher.
2. Em uma vasilha junte os ingredientes do recheio e misture bem.
3. Unte uma travessa e despeje metade da massa. Cubra com o recheio, acomode-os com uma colher pela massa e cubra com o restante da massa.
4. Leve ao forno pré-aquecido, após vinte minutos, abra e com cuidado, enfie um garfo na massa e veja se está saindo limpo. Quando sair limpo e a torta estiver dourada, está pronto.
5. O tempo de cozimento varia de acordo com a potência do forno.

Tortinha de Frutas



Receitas Fitness



Porções

2



Minutos

20

INGREDIENTES

MASSA:

- 4 colheres de sopa bem cheias de flocos de aveia
- 1 clara de ovo
- Adoçante a gosto

COBERTURA:

- 1 pote de iogurte tipo grego zero
- Frutas de sua preferência

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes da massa em uma tigela e depois modele nas forminhas de silicone (se for usar a forma normal, unte antes).
2. Leve ao forno a 200 graus por aproximadamente 5 minutos ou até começar a dourar.
3. Espere esfriar e recheie com o iogurte grego e com frutas de sua preferência. Retire do forno e espere esfriar para comer.

Enroladinho de Banana



Receitas Fitness



Porções

6



Minutos

40

INGREDIENTES

- 2 colheres de goma de tapioca ou polvilho azedo
- 2 colheres de leite desnatado
- 2 bananas médias (uma para a massa, outra para rechear)
- 1 ovo (inteiro)
- 1 colher de sobremesa de essência de baunilha
- 1 colher de sopa de pasta de amendoim
- 1 colher de cacau em pó (sem açúcar)

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes para a massa até que se crie uma massa bem homogênea (use liquidificador ou mixer).
2. Utilize sempre uma frigideira antiaderente que não ocorre risco de grudar.
3. Despeje a massa e faça as panquecas, dourando dos dois lados em fogo baixo.
4. Recheie a massa pronta com a pasta de amendoim e enrole a banana.
5. Corte em pedaços e sirva!

Panqueca de Abobrinha



Receitas Fitness



Porções

4



Minutos

25

INGREDIENTES

- 1 e 1/2 xícara de chá de abobrinha ralada
- 2 ovos batidos
- 2 colheres de sopa de cebola picada
- 1/2 xícara de chá de farinha de arroz ou aveia sem glúten
- 1/2 xícara de chá de queijo parmesão ralado
- 1/2 colher de chá de orégano
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

1. Bata ligeiramente no liquidificador ou no processador a abobrinha, os ovos e a cebola.
2. Acrescente a farinha, o queijo, o orégano, o sal e a pimenta e bata novamente.
3. Coloque porções da massa em uma concha e coloque na frigideira untada com azeite e frite até dourar.

Panqueca de Banana



Receitas Fitness



Porções

3



Minutos

15

INGREDIENTES

- 1 banana madura amassada
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia sem glúten

MODO DE PREPARO

1. Bata ligeiramente o ovo.
2. Junte a aveia e a banana amassada e mexa bem.
3. Despeje a massa em uma frigideira antiaderente.
4. Espalhando bem, cubra com a tampa e deixe assar por um minuto.
5. Vire e deixe por mais um minuto.

Panqueca de Batata Doce



Receitas Fitness



Porções

5



Minutos

25

INGREDIENTES

- 100g de batata doce cozida
- 2 ovos

MODO DE PREPARO

1. Coloque a batata doce cozida no liquidificador.
2. Junte os dois ovos.
3. Bata bem até obter uma massa homogênea.
4. Em uma frigideira aquecida em fogo baixo, coloque um pouco da massa.
5. Deixe por um minuto e vire com uma espátula.
6. Deixe por mais um minuto e retire.
7. Sirva com frutas ou geleia de sua preferência

Panqueca de Chocolate



Receitas Fitness



Porções

5



Minutos

15

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- 1 banana amassada
- 1 colher de sopa de aveia em flocos

MODO DE PREPARO

1. Misture a banana, o cacau e a aveia.
2. Acrescente os dois ovos batidos, como se fosse omelete.
3. Unte a frigideira com óleo de coco.
4. Despeje a massa e espalhe bem.
5. Cubra com uma tampa e deixe assar por 1 minuto.
6. Vire e deixe por mais um minuto.

Panqueca de Maçã



Receitas Fitness



Porções

1



Minutos

20

INGREDIENTES

MASSA:

- 1 ovo
- 1 1/2 colher de farinha de aveia
- 1 colher de queijo cottage ou creme de ricota

RECHEIO:

- 1 maçã picada em quadradinhos
- 1/2 colher de sopa de óleo de coco
- Mel e canela a gosto

MODO DE PREPARO

1. Para fazer a massa, basta misturar tudo e colocar na frigideira em fogo baixo. Quando dourar de um lado, vire com cuidado para assar do outro.
2. Para fazer o recheio, misture o mel e o óleo de coco em uma panelinha. Quando começar a esquentar, adicione a maçã picada e coloque canela.

Panqueca sem Farinha



Receitas Fitness



Porções

5



Minutos

20

INGREDIENTES

- 1 banana
- 1 ovo inteiro
- 1 clara

MODO DE PREPARO

1. Bata no liquidificador ou com um garfo em um bowl os ovos e a banana.
2. Coloque uma concha de massa na frigideira apenas morna.
3. Em fogo baixo, espere um minuto e vire para assar do outro lado.
4. Sirva com frutas de sua preferência.

Tapioca Colorida



Receitas Fitness



Porções

1



Minutos

20

INGREDIENTES

SUCO DE BETERRABA:

- 1 beterraba
- 1/2 xícara de chá com água

RECHEIO:

- 2 ovos mexidos
- Sal e pimenta a gosto

TAPIOCA:

- 4 colheres de sopa de farinha de tapioca pronta

MODO DE PREPARO

1. Bata a beterraba no liquidador com a água e coe.
2. Em um bowl, junte três colheres de chá do suco de beterraba com a tapioca.
3. Mexa com as mãos até formar um pó com pequenos flocos.
4. Aqueça uma frigideira pequena em fogo médio.
5. Com a ajuda de uma peneira, preencha toda a superfície da frigideira.
6. Deixe dourar de um lado. Vire e deixe dourar do outro.
7. Retire e coloque uma colher do recheio no centro. Dobre e sirva.
8. Para fazer de outras cores, você pode usar cenoura ou couve no lugar da beterraba..

Waffle de Aveia



Receitas Fitness



Porções
10



Minutos
25

INGREDIENTES

- 4 colheres de farinha de aveia sem glúten
- 1 colher de farinha de linhaça dourada
- 1 ovo
- 1 clara
- 2 colheres de leite desnatado
- 1 colher de café de fermento
- 1 colher de adoçante em pó ou açúcar
- 1 pitada de essência de Baunilha

MODO DE PREPARO

1. Bata tudo no liquidificador e coloque a massa na máquina de Waffle bem quente, untada com um pouco de manteiga.
2. Sirva com a cobertura de sua preferência. Eu gosto de comer com mel e frutas. Fica muito bom!

Barrinha de Granola



Receitas Fitness



Porções
10



Minutos
40

INGREDIENTES

- 2 xícaras de aveia em flocos
- 4 colheres de sopa de óleo de coco
- 1/4 xícara de açúcar mascavo
- 1/3 xícara de mel
- 1/2 colher de chá de extrato de baunilha
- 2 xícaras de flocos de milho sem açúcar
- 1/2 colher de chá de sal
- 1/4 xícara de gotas de chocolate 70% sem lactose

MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno a 250 graus. Em uma forma retangular, forre com papel manteiga e passe spray de óleo de coco. Isso facilitará a remoção das barras para cortá-las mais tarde.
2. Em uma panela a fogo médio, derreta o óleo de coco, o açúcar mascavo e o mel. Mexa até dissolver o açúcar. Baixe o fogo e deixe ferver por 1-2 minutos. Adicione extrato de baunilha. Em seguida, retire-o do fogo para esfriar um pouco.
3. Espalhe a aveia em uma assadeira e leve-a ao forno por 3-5 minutos até dourar. Em uma tigela, misture a aveia torrada com os flocos de milho. Despeje a mistura de mel e mexa bem.
4. Quando a mistura de granola não estiver mais quente, adicione as gotas de chocolate. Pressione a mistura na forma com a ajuda de outra folha de papel manteiga. Deixe por uma hora na geladeira para endurecer e cortar em pedaços retangulares.

Biscoito de Canela



Receitas Fitness



Porções

6



Minutos

40

INGREDIENTES

- 200g de farinha de aveia sem glúten ou de coco
- 100g de açúcar mascavo
- 25g de manteiga ghee ou óleo de coco derretidos
- 1 colher de sopa de canela em pó
- Sal
- 1 colher de sopa de leite vegetal ou desnatado
- 1 clara
- 1 colher de chá de fermento seco
- 2 gotas de essência de baunilha

MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno em temperatura média.
2. Em um bowl, coloque a manteiga derretida, o açúcar, a canela, uma pitada de sal, o leite e a clara ligeiramente batida.
3. Misture com um fouet por alguns minutos até obter uma mistura homogênea e espumosa.
4. Incorpore a farinha, o fermento e a essência de baunilha e sove a massa rapidamente. Deixe descansar por alguns minutos.
5. Abra a massa com o rolo até ficar com uma espessura de cerca de meio centímetro. Corte-a em círculos usando um aro cortador ou um copo.
6. Coloque os biscoitos sobre uma assadeira forrada com papel manteiga ou untada.
7. Asse por cerca de 10 minutos e, após retirá-los do forno, deixe que esfriem na própria assadeira.

Biscoitos de Chocolate



Receitas Fitness



Porções
20



Minutos
30

INGREDIENTES

- 100g de farinha de trigo integral
- 30g de cacau em pó
- 50g de açúcar mascavo
- 1 colher de sopa de óleo de coco derretido
- 1 clara
- 1 colher de chá de fermento seco

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes em um bowl até obter uma massa homogênea.
2. Abra a massa na mesa até ficar com uma espessura com cerca de meio centímetro.
3. Corte a massa com a boca do copo para que fiquem com o mesmo tamanho.
4. Disponha os biscoitos sobre uma assadeira untada.
5. Asse por cerca de 10 minutos em forno médio pré-aquecido..

Biscoito Integral com Gergelim



Receitas Fitness



Porções
20



Minutos
25

INGREDIENTES

- 1 colher (chá) de sal
- 1 xícara (chá) Gergelim
- 3 xícaras de farinha de trigo integral
- 1 xícara (chá) de água morna
- 1/2 colher (sopa) de fermento biológico

MODO DE PREPARO

1. Dilua o fermento na água morna.
2. Junte os demais ingredientes e vá acrescentando a mistura da água com o fermento.
3. Deixe descansar por 1 hora em local aquecido.
4. Abra a massa com o rolo, modele os biscoitos e leve para assar por 10 minutos aproximadamente

Bolinhas Energéticas de Aveia



Receitas Fitness



Porções
15



Minutos
25

INGREDIENTES

- 1 xícara de quinoa cozida
- 1 xícara de aveia em flocos sem glúten
- 3 colheres de sopa de coco ralado
- ⅓ xícara de passas
- ¼ xícara de sementes de girassol
- ⅓ xícara de pasta de amendoim
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- ½ colher de chá canela
- Pitada de sal

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes juntos em uma tigela grande ou processe em um liquidificador até ficar bem combinado.
2. Faça bolinhas com a massa e coloque em uma forma pequena (algo que se encaixe no seu congelador).
3. Deixe resfriar por cerca de 2 horas até ficar firme.

Bolinho de Chuva Assado



Receitas Fitness



Porções

20



Minutos

40

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 1 colher de sopa de adoçante culinário
- 1 xícara de leite desnatado
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- 9 colheres de chá de farinha de trigo integral
- Canela em pó

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto a farinha e a canela.
2. Em um recipiente, incorpore a farinha aos poucos, para não empelotar e mexa até a mistura ficar lisa.
3. Coloque em formas de empada ou cupcake e asse até que fiquem dourados em forno médio, cerca de 25 minutos.
4. Polvilhe com canela e adoçante em pó.

Bruschetta Integral



Receitas Fitness



Porções

4



Minutos

30

INGREDIENTES

- 4 fatias pão integral
- 1 colher (sopa) azeite de oliva
- 2 colheres (sopa) água
- 2 tomates picados
- 1 pimentão amarelo
- Folhas manjericão
- Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Corte as fatias de pão em 4 e doure em uma frigideira quente ou no forno.
2. Coloque os tomates e pimentão picados em uma panela antiaderente pré-aquecida e regue com a água. Tempere com um pouquinho de sal e deixe cozinhar rapidamente.
3. Monte as bruschettas colocando o tomate cozido e as folhas de manjericão.
4. Adicione pimenta do reino e um fio de azeite de oliva.

Castanhas Caramelizadas



Receitas Fitness



Porções

4



Minutos

25

INGREDIENTES

- 1 xícara de castanhas (caju, amêndoas, nozes e avelã)
- 2 colheres de sopa cheias de açúcar mascavo
- 50ml de água
- Canela a gosto
- 1 colher de chá de gergelim (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Misture tudo em uma panela ao fogo alto, mexendo sempre.
2. Após a água evaporar, o açúcar começará a formar o caramelo. É importante não parar de mexer nessa etapa para que as castanhas não grudem na panela.
3. Retire do fogo quando estiverem douradas.
4. Espalhe em um refratário para esfriar.
5. Guarde em um pote de vidro, hermeticamente fechado.

Chips de Maçã



Receitas Fitness



Porções

4



Minutos

25

INGREDIENTES

- 2 maçãs
- Canela em pó a gosto

MODO DE PREPARO

1. Lave muito bem as maçãs e corte em fatias não muito finas nem muito grossas (para facilitar use uma mandolina de cozinha).
2. Disponhas as rodela de chips de maçã em um tabuleiro de forno forrado com papel manteiga.
3. Polvilhe canela e leve a assar no forno preaquecido a 100°C, com ventoinha, durante 1h30. Se seu forno não tiver ventoinha, deixe a porta ligeiramente aberta prendendo nela uma colher de pau.
4. Passado esse tempo retire os chips de maçã do forno e deixe esfriar para que fiquem crocantes (caso não fiquem, basta colocar no forno mais alguns minutos).
5. Sirva ou reserve em um recipiente tampado, para evitar que amoleçam.

Cookie de Aveia e Chocolate



Receitas Fitness



Porções
15



Minutos
40

INGREDIENTES

- 1 1/2 xícara de aveia em flocos
- 100g de manteiga (em temperatura ambiente)
- 3/4 de xícara de farinha de trigo integral
- 1 xícara de açúcar mascavo
- 1 ovo
- 1 colher de chá de baunilha
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1/2 colher de chá de sal
- 150g de gotas de chocolate 70%

MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno a 180 graus. Num bowl misture a farinha, aveia, bicarbonato e sal. Reserve.
2. Na batedeira bata a manteiga e o açúcar mascavo por mais ou menos 5 minutos, até ficar bem fofa. Acrescente a baunilha e o ovo e bata mais alguns minutos.
3. Adicione as gotas de chocolate e, por fim, os secos. Bata somente até incorporar.
4. Numa forma coberta com papel manteiga, coloque colheradas da massa, deixando espaço entre elas para não grudar quando assar.
5. Leve ao forno por 10 minutos, virando a forma na metade do tempo, para assar por igual. Quando sair do forno, deixe os cookies descansarem na forma por 2 minutos e transfira para uma grade.
6. Espere esfriar completamente e guarde em potes fechados.
7. Sirva ou reserve em um recipiente tampado, para evitar que amoleçam.

Cookies de Aveia e Mel



Receitas Fitness



Porções
12



Minutos
40

INGREDIENTES

- 1 xícara de farinha de coco
- 1 xícara de aveia em flocos
- 2 colheres de sopa de farinha de linhaça dourada
- 1 colher de café de canela em pó
- 5 colheres de sopa de açúcar demerara ou adoçante
- 1 pitada de sal
- 2 colheres de sopa de óleo de coco orgânico
- 1 colher de café de essência de baunilha
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de mel
- 1/2 colher de chá de fermento
- 1/4 xícara de água

MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno em temperatura baixa.
2. Misture todos ingredientes em um recipiente até obter uma massa moldável. Use uma colher de sopa para medir a quantidade de massa de cada cookie, molde-os e achate-os.
3. Distribua os cookies em uma forma untada, deixando um espaço entre eles.
4. Asse por cerca de 20 minutos ou até que fiquem dourados. Sirva ou reserve em um recipiente tampado, para evitar que amoleçam.

Cookies de Banana e Coco



Receitas Fitness



Porções
12



Minutos
35

INGREDIENTES

- 2 bananas maduras
- 2 colheres de sopa de farinha de coco
- 100g de coco ralado sem açúcar

MODO DE PREPARO

- Amasse bem as duas bananas, adicione a farinha de coco, o coco ralado e misture.
- Molde os cookies conforme preferir.
- Coloque em uma assadeira untada.
- Leve ao forno baixo por cerca de 15 minutos, virando-os na forma na metade do tempo.
- Espere esfriar completamente e guarde em potes fechados.
- Sirva ou reserve em um recipiente tampado, para evitar que amoleçam.

Cookie de Quinoa e Mel



Receitas Fitness



Porções
20



Minutos
40

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de quinoa em flocos
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral (ou de arroz)
- 1/2 xícara (chá) de açúcar mascavo
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 2 colheres (sopa) de mel
- 1 colher (sopa) de óleo de coco derretido ou outro
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de água

MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela funda, misture a quinoa, a farinha, o açúcar, o fermento, o mel, o óleo, o ovo e a água.
2. Mexa até obter uma massa grossa.
3. Molde os cookies com as mãos e coloque sobre uma fôrma forrada com papel alumínio.
4. Se preferir, faça bolinhas com o auxílio da colher.
5. Asse em forno preaquecido a 180 °C por cerca de 25 minutos ou até dourar.
6. Retire do forno, espere esfriar totalmente e guarde em um vidro bem fechado.

Granola Caseira



Receitas Fitness



Porções
10



Minutos
50

INGREDIENTES

- 3 xícaras de aveia em flocos sem glúten
- 1 xícara de passas
- 1/2 xícara de sementes de abóbora
- 1/2 xícara de flocos de coco
- 1/4 xícara de açúcar mascavo
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1/2 colher de chá de sal

MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno a 180 graus. Em uma tigela grande, mexa para misturar a aveia em flocos, passas, sementes de abóbora e flocos de coco. Em uma tigela separada, mexa para misturar o açúcar mascavo, óleo de coco e sal.
2. Despeje os ingredientes molhados sobre a aveia e misture bem.
3. Coloque a granola em uma assadeira e espalhe-a uniformemente com uma espátula. Asse por 45 minutos, mexendo na metade do processo.
4. Deixe a granola esfriar completamente, em seguida, guarde em um recipiente hermético à temperatura ambiente por até 2 semanas..

Mingau de Aveia e Banana



Receitas Fitness



Porções

1



Minutos

10

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa aveia sem glúten em flocos
- 1 xícara de chá de leite desnatado ou vegetal
- 1 banana
- 1 colher de chá baunilha essência
- 1 colher de chá adoçante
- 1 colher de chá canela

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, aqueça o leite e coloque a aveia em flocos.
2. Mexa até engrossar.
3. Desligue o fogo e acrescente a essência de baunilha e o adoçante.
4. Corte 3 rodelas de banana e separe.
5. Amasse o restante da banana e acrescente ao mingau.
6. Sirva em um recipiente e enfeite com as rodelas de banana.

Mingau de Chocolate



Receitas Fitness



Porções

1



Minutos

10

INGREDIENTES

- 100ml de água
- 2 colheres de sopa de farelo ou flocos de aveia
- 1 clara
- 1 colher de chá de cacau em pó
- 1 colher de chá de açúcar mascavo ou adoçante

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, misture todos os ingredientes e mexa em fogo baixo até engrossar.
2. Sirva em um recipiente e enfeite com frutas ou castanhas de sua preferência..

Mingau Protéico



Receitas Fitness



Porções

1



Minutos

10

INGREDIENTES

- 1 xícara de aveia
- 1 xícara de água
- 3 claras
- 1 colher de sopa de extrato de baunilha
- Adoçante a gosto

MODO DE PREPARO

1. Coloque a aveia e a água na panela, ligue o fogo baixo e comece a mexer imediatamente para não queimar e não grudar na panela.
2. Adicione o adoçante e o extrato de baunilha e continue mexendo.
3. Quando o mingau engrossar, adicione as claras e continue mexendo. O ponto das claras é entre o cremoso e o líquido. Se elas cozinharem muito o mingau ficará com consistência de pudim.
4. Por fim, adicione frutas/castanhas de sua preferência.
5. Sugestões que deixam o mingau mais gostoso: banana em rodela ou amassada, castanhas, pasta de amendoim, maçã, scoop de proteína de sua preferência, etc.

Molho para Frutas



Receitas Fitness



Porções

1



Minutos

5

INGREDIENTES

- 1 iogurte grego
- 1 colher de chá de mel
- 1 colher de chá de pasta de amendoim integral sem açúcar

MODO DE PREPARO

1. Misture bem todos os ingredientes até obter uma massa homogênea.
2. Sirva com frutas de sua preferência.

Pão de Queijo de Batata Doce



Receitas Fitness



Porções
12



Minutos
40

INGREDIENTES

- 100g de batata doce cozida e amassada
- 1 xícara de chá de polvilho azedo
- 2 colheres de sobremesa de queijo cottage ou creme de ricota
- 1 ovo
- 1 colher de café de fermento em pó
- Sal e ervas a gosto

MODO DE PREPARO

1. Misture bem todos os ingredientes em um recipiente e faça bolinhas com as mãos.
2. Coloque as bolinhas na geladeira por aproximadamente 10 minutos, para que a massa fique firme.
3. Unte a assadeira com óleo ou azeite.
4. Asse em forno pré-aquecido a 180 até que fiquem dourados.

Pão de Queijo Fit



Receitas Fitness



Porções

9



Minutos

30

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de creme de ricota
- 1/2 xícara de polvilho azedo
- 1/2 xícara de polvilho doce
- 1/2 xícara de ricota bem amassada
- 90g de iogurte grego
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de chia (opcional)
- Ervas secas a gosto (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes em um bowl até obter uma massa macia e que não grude nas mãos.
2. Molde as bolinhas e leve ao forno pré-aquecido a 180 graus em um tabuleiro untado e/ou antiaderente.
3. Asse até crescer e começar a dourar..

Pipoca Fit



Receitas Fitness



Porções

2



Minutos

10

INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa de milho para pipoca
- 4 colheres de sopa de água
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Para preparo basta colocar a pipoca e a água em um pote de vidro.
2. Cubra com plástico filme, faça furinhos com palito ou garfo e leve ao microondas por 4 minutos ou até estourar.
3. Tempere com sal a gosto e sirva.
4. Para fazer a versão doce, adicione 1 colher de chá de açúcar mascavo na água e faça o mesmo procedimento. Finalize salpicando canela.

Rabanada Assada



Receitas Fitness



Porções
10



Minutos
30

INGREDIENTES

- 5 fatias de pão low carb ou integral
- 1/2 xícara (chá) de leite desnatado
- 1 colher (sopa) de adoçante culinário (ou açúcar mascavo)
- 1 ovo inteiro
- 1 colher de sopa de essência de baunilha
- Canela a gosto

MODO DE PREPARO

1. Mergulhe as fatias do pão, uma a uma, no leite misturado com o adoçante e baunilha.
2. Depois, passe no ovo batido junto com a clara.
3. Arrume as fatias numa assadeira untada e leve ao forno previamente aquecido até o pão dourar (vire dos dois lados).
4. Misture a canela, o adoçante e polvilhe as fatias de pão. Se quiser, finalize com mel!

Sequilhos Fit



Receitas Fitness



Porções
12



Minutos
25

INGREDIENTES

- 8 colheres de sopa de polvilho doce
- 2 colheres de sopa de açúcar mascavo ou adoçante culinário
- 1 ovo peneirado
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes até a massa ficar homogênea e que esteja no ponto de fazer bolinhas. Caso necessário, adicione mais polvilho.
2. Coloque na assadeira untada e dê uma amassada com o garfo.
3. Leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por 20 minutos ou até dourar por baixo.

Snack de Grão de Bico



Receitas Fitness



Porções

6



Minutos

40

INGREDIENTES

- 3 xícaras de grão de bico cozido
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher de sopa de páprica doce (opcional)
- 1 colher de sopa de cominho em pó (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno a 200 graus.
2. Escorra a água do grão de bico em uma peneira.
3. Transfira para uma assadeira antiaderente e regue com o azeite. Tempere com o cominho, a páprica doce e o sal a gosto. Misture bem os temperos usando uma espátula.
4. Leve ao forno e deixe assar por cerca de 40 minutos.
5. No meio do tempo chacoalhe a assadeira para impedir que os grãos grudem no fundo. Retire do forno e adicione mais sal se necessário.
6. Guarde em potes com fecho hermético..

Banana no Palito com Chocolate



Receitas Fitness



Porções

6



Minutos

30

INGREDIENTES

- 2 bananas
- 1/2 xícara de chocolate amargo
70% cacau
- 2 colheres de óleo de coco
derretido

MODO DE PREPARO

1. Derreta o chocolate em banho maria. Adicione o óleo de coco ao chocolate derretido e misture bem.
2. Corte as bananas em rodela e coloque no palito. Passe as bananas no chocolate e coloque no papel manteiga (ou numa grade) pra escorrer um pouco.
3. Depois coloque-as em uma assadeira antiaderente e leve ao freezer. Em alguns minutos já irá endurecer o chocolate.
4. Se quiser a banana mais gelada deixe por 1 hora.
5. Depois é só retirar, esperara um pouco e se deliciar!

Beijinho Fit



Receitas Fitness



Porções

10



Minutos

20

INGREDIENTES

- 5 colheres de sopa de leite em pó desnatado
- 5 colheres de sopa de coco ralado sem açúcar
- 2 colheres de sopa de leite de coco
- 2 colheres de sopa de adoçante em pó (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Misture o leite em pó desnatado, o coco ralado sem açúcar, o leite de coco e o adoçante em pó.
2. Leve a massa à geladeira por cerca de 10 minutos e depois enrole as bolinhas com as mãos úmidas no coco ralado. Caso necessário, adicione mais leite de coco se a massa ficar muito seca.
3. Se for consumir no mesmo dia, vale rechear cada doce com um pedaço de morango. Caso contrário, prefira fazer sem recheio (o morango fresco estraga muito rápido).
4. Guarde na geladeira.

Bolinhas de Banana e Castanhas



Receitas Fitness



Porções

12



Minutos

40

INGREDIENTES

- 3/4 xícara de aveia em flocos finos
- 1/2 xícara de banana madura amassada
- 1/4 xícara de farinha de amêndoa
- 3 colheres de sopa de nozes picadas ou amêndoas
- 1/4 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de sopa de pasta de amendoim
- 1/4 xícara de mel
- 1 colher de sopa de óleo de coco derretido
- 1 colher de sopa de chia (opcional)
- pitada de sal

MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela pequena, misture a aveia, farinha, canela e sal e reserve. Em outra tigela, misture a banana amassada, a pasta de amendoim, o mel e o óleo de coco. Adicione os ingredientes secos. Junte a chia e as nozes. Cubra e refrigere a mistura por cerca de 30 minutos.
2. Usando as mãos, enrole a massa em pequenas bolinhas.
3. Coloque-as em um recipiente hermético e guarde na geladeira por cerca de uma semana

Brigadeiro Light



Receitas Fitness



Porções

10



Minutos

30

INGREDIENTES

- 1/2 colher de sopa de óleo de coco ou manteiga ghee
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- 1 colher de sopa de açúcar demerara
- 1/2 xícara de leite desnatado líquido
- 1/2 xícara de leite em pó desnatado

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes e leve ao fogo baixo, mexendo sem parar.
2. Mexa até que a massa desgrude do fundo.
3. Leve à geladeira para esfriar e endurecer.
4. Unte as mãos com um pouco de óleo de coco e molde os brigadeiros.
5. Para finalizar, passe no coco ralado sem açúcar, cacau em pó ou na farinha de amendoim.

Churros



Receitas Fitness



Porções

6



Minutos

40

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de água
- 2 colheres (sopa) de açúcar de coco
- 1 pitada de sal
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral

MODO DE PREPARO

1. Ferva a água em uma panela.
2. Desligue o fogo, misture o açúcar de coco, o óleo de coco e o sal.
3. Vá adicionando a farinha e mexendo até que a massa solte do fundo da panela.
4. Ponha a massa em uma bisnaga própria para churros, ou em um saco para confeitaria.
5. E vá cortando no formato do churros.
6. Leve ao forno pré-aquecido por 20 ou 30 minutos, até ficar assado.
7. Faça um furo no churros com um palito de madeira (desses de espetinho), mas sem abrir do outro lado, para o recheio não vazar.
8. Recheie com o sabor que preferir. Polvilhe o açúcar com a canela e sirva!

Cookie de Micro-ondas



Receitas Fitness



Porções

1



Minutos

10

INGREDIENTES

- 1 gema
- 3 colheres de sopa de farinha de amêndoas
- 2 colheres de sopa de gotas ou pedacinhos de chocolate 70% cacau
- 1 colher de chá de açúcar mascavo ou xylitol
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1 colher de chá de manteiga ou óleo de coco derretido
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela pequena ou caneca, passe a gema por uma peneira.
2. Em seguida, com exceção do chocolate, acrescente os demais ingredientes, deixando a farinha por último.
3. Mexa o suficiente para que a massa fique homogênea e bem grudenta.
4. Acrescente o chocolate sobre a massa, misture bem e leve ao micro-ondas por cerca de 50 segundos. do outro lado, para o recheio não vazar.
5. Recheie com o sabor que preferir. Polvilhe o açúcar com a canela e sirva!

Cremoso de Frutas



Receitas Fitness



Porções

1



Minutos

10

INGREDIENTES

- 1 copo de iogurte desnatado
- 2 colheres de sopa de mel
- 4 nozes
- 1 xícara de chá de frutas vermelhas

MODO DE PREPARO

1. Em um bowl, misture o iogurte com o mel.
2. Junte as frutas vermelhas.
3. Pique as nozes e salpique por cima.
4. Sirva em seguida.

Frozen Yogurt de Mamão



Receitas Fitness



Porções

5



Minutos

20

INGREDIENTES

- 650g de mamão formosa (1 unidade)
- 400g de iogurte natural desnatado
- 2 colheres de sopa de mel

MODO DE PREPARO

1. Corte o mamão descascado em cubos e leve ao congelador. Se puder, deixe de um dia para o outro.
2. No processador ou liquidificador, coloque o iogurte, o mel e os cubos de mamão e deixe bater até virar um creme.
3. Coloque em um refratário ou em taças individuais, cubra com plástico filme e leve ao congelador por três horas.
4. Sirva bem gelado..

Geleia de Amora



Receitas Fitness



Porções

6



Minutos

60

INGREDIENTES

- 5 xícaras de amora
- 3 colheres (sopa) de açúcar mascavo

MODO DE PREPARO

1. Lavar as amoras e levar ao fogo baixo junto com o açúcar mascavo até as amoras amolecerem (cerca de 7 minutos).
2. Para uma geleia mais cremosa, assim que começar a soltar água bater tudo no liquidificador e voltar ao fogo para engrossar.

Leite Condensado Fake



Receitas Fitness



Porções

1



Minutos

20

INGREDIENTES

- 1 xícara de leite em pó desnatado
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 1/4 xícara de açúcar mascavo (ou adoçante)
- 1/2 xícara de água quente

MODO DE PREPARO

1. Coloque no liquidificador todos os ingredientes e bata por 1 minuto ou até misturar todos os ingredientes.
2. Leve à geladeira por duas horas para ganhar uma consistência cremosa.
3. Utilize em receitas que levam o leite condensado tradicional, como brigadeiro, pudim, mousses e tortas.

Maçã Recheada



Receitas Fitness



Porções

4



Minutos

25

INGREDIENTES

- 1 maçã
- 50g de farofa de amêndoas de sua preferência
- 20g de nozes
- 1 colher de chá de óleo de coco (sólido)
- Canela em pó a gosto e mel

MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela amasse grosseiramente com as mãos a farofa de amêndoas e as nozes trituradas. Reserve.
2. Retire o miolo (cabo e sementes) até o meio da maçã. (Sem perfurar a fruta até a outra extremidade)
3. Coloque 1/2 colher de chá de óleo de coco sólido no fundo do miolo da maçã.
4. Recheie com a mistura de oleaginosas.
5. Salpique a canela em por cima do recheio.
6. Finalize com o restante do óleo de coco por cima.
7. Coloque a maçã em uma assadeira (não precisa embrulhá-la em papel alumínio).
8. Leve para assar no forno pré-aquecido em 180 graus por aproximadamente 45-50 minutos.
9. Finalize com mais canela e mel!

Paçoca Fit



Receitas Fitness



Porções
10



Minutos
20

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de amendoim torrado e sem pele
- 1/4 xícara de chá de leite desnatado em pó
- 2 colheres de sopa de adoçante culinário
- 5 colheres de leite desnatado líquido

MODO DE PREPARO

1. Bata o amendoim, o leite em pó e o adoçante no processador ou liquidificador até obter uma farofa fina. Transfira para uma tigela e vá acrescentando o leite líquido aos poucos, misturando com uma colher até obter uma massa úmida (se atingir esse ponto antes que o leite acabe, não é necessário acrescentar o resto). Se a massa ficar muito seca, acrescente mais leite líquido.
2. Forre um pirex retangular pequeno com papel- filme e despeje a massa. Pressione-a sobre o refratário com as costas de uma colher até ficar bem compacta. Feche ou cubra bem, leve à geladeira e espere cerca de 1 hora antes de cortar em quadradinhos. Guarde na geladeira em um refratário fechado.

Pé de Moleque



Receitas Fitness



Porções

10



Minutos

25

INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de açúcar de coco (ou mascavo)
- 1 colher (sopa) de água
- 1 colher (sopa) de mel
- 1 xícara (chá) de amendoim torrado
- Pitada de canela (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, cozinhe em fogo baixo o açúcar de coco e a água.
2. Vá mexendo, por aproximadamente 2 a 3 minutos, até dar ponto de “fio”.
3. Depois, acrescente o mel, o amendoim e a canela.
4. Misture tudo, coloque em uma fôrma pequena untada com óleo de coco, aperte bem.
5. Deixe esfriar, corte e sirva.

Pudim de Chia com Creme de Manga



Receitas Fitness



Porções

4



Minutos

10

INGREDIENTES

- 2 xícaras de leite de coco
- 1/2 xícara de sopa de chia
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 3 colheres de sopa de mel
- 1/2 colher de chá de canela em pó
- 1 manga madura grande

MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela, misture o leite, a chia, a baunilha, a canela, 2 colheres de sopa de mel. Misture bem, de preferência usando um batedor de arame. Você vai perceber que o leite vai engrossando rapidamente. Guarde na geladeira por cerca de 8 horas.
2. Descasque e corte a manga em pedaços que possam ser facilmente processados. Processe a manga e 1 colher de sopa de mel até que obtenha um creme espesso.
3. Monte sua sobremesa em potinhos, começando com um pouquinho de creme de manga depois pudim e finalizando com creme de manga. Se quiser, ainda pode enfeitar os potinhos com um pouquinho de granola ou nozes ou fruta de sua preferência (eu usei banana).

Pudim de Chia de Chocolate



Receitas Fitness



Porções

4



Minutos

10

INGREDIENTES

- 2 xícaras de leite de amêndoa (coco, soja, arroz, ou outro a seu gosto)
- 6 colheres de sopa de sementes de chia
- 1 colher de sopa de mel
- Para o pudim de baunilha: 1/2 colher de chá de extrato de baunilha
- Para o pudim de chocolate: 1 colher de sopa de cacau em pó

MODO DE PREPARO

1. Misture bem o leite, a chia e o mel e divida em duas porções em copos diferentes.
2. Adicione o extrato de baunilha em um, e no outro adicione o cacau em pó e mexa bem.
3. Leve à geladeira e deixe durante a noite, por pelo menos 8 horas.
4. Você pode servir cada sabor separado, ou então fazer camada como na foto!

Salada de Frutas



Receitas Fitness



Porções

3



Minutos

10

INGREDIENTES

- 10 morangos
- 1 banana
- 1 mamão
- 1 fatia de abacaxi
- 1 kiwi
- Granola integral sem açúcar

MODO DE PREPARO

1. Corte em pequenos pedaços todas as frutas e misture bem.
2. Adicione a granola integral e sirva.
3. Se preferir, adicione um pouco de mel