



Receitas Fit

Mês de Fevereiro



20 Receitas Para Ajudar
Na Fabricação Das
Suas Marmittas

SUMÁRIO

Coxa de Frango Picante.....	01
Galinha Estufada com Legumes.....	02
Febra Grelhada com Salada de Beterraba.....	03
Cole Saw.....	04
Frango com Quiabo.....	05
Chips Saudáveis de Legumes e Verduras.....	06
Frango Assado Caprese.....	07
Jaca Desfiada ao Molho Barbecue.....	08
Strogonoff Zero Lactose.....	09
Salada de Frango e Abacate.....	10
Nuggets de Legumes.....	11
Ketchup Caseiro.....	12
Salada Caesar.....	13
Salada de Macarrão Integral com Iogurte	14
Pão de Queijo de Mandioca Fit	15
Sopa de Alho Poró com Couve Flor.....	16
Escondidinho de Aipim.....	17
Omelete de legumes.....	18
Receita de Suflê de Atum Fit.....	19
Tortinha Salgada Low Carb.....	20



Coxa de Frango Picante



426kcal

Ingredientes:

- 1 coxa de frango
- 3 c.sopa de arroz basmati
- piri-piri
- alho
- salsa
- cenoura ralada
- 1 c.sopa de azeite
- sumo de limão
- sal

Modo de Preparo:

Tempere a coxa de frango com sal, alho picado e piri-piri.

Deixe tomar gosto durante alguns minutos e leve ao forno a assar num tabuleiro.

Ponha o arroz a cozer em água temperada de sal.

Quando estiver cozido, escorra bem e envolva com um pouco de salsa picada.

Quando a coxa estiver bem assada, retire do forno e acompanhe com o arroz e a cenoura ralada.

Galinha Estufada com Legumes



314kcal

Ingredientes:

- 100 g de peito de galinha
- cebola
- courgette
- beringela
- 1 dente de alho
- 1 c.café de sementes de funcho
- açafrão
- 1 c.sopa de azeite
- sal
- pimenta

Modo de Preparo:

Tempere o peito da galinha com sal e pimenta
Coloque o azeite numa panela e aloure-a de ambos os lados
Junte o açafrão, as sementes de funcho, a cebola, o alho, a courgette e a courgette aos cubos e mexa bem durante uns segundos
Adicione um pouco de água e feche a panela
Deixe cozinhar cerca de 15 minutos
Quando estiver pronta, retire e sirva de imediato

Febra Grelhada com Salada de Beterraba



Ingredientes:

- 1 febra de porco
- beterraba cozida
- 1 dente de alho
- salsa picada
- 1 c.chá de azeite
- vinagre
- sal
- pimenta

Modo de Preparo:

Tempere a febra com um pouco de sal e ponha a grelhar
Corte a beterraba em cubos e coloque-a numa tigela
Pique o dente de alho e a salsa e junte
Tempere com o azeite, pimenta e o vinagre, envolva bem e reserve
Quando a febra estiver bem grelhada, retire do lume e acompanhe com a salada de beterraba

Cole Saw



Ingredientes:

- 4 xícaras de repolho branco ralado
- 1 xícara de cenoura ralada
- 1/2 xícara de passas pretas sem semente

Tempero:

- 1 xícara de iogurte
- 1 xícara de maionese
- azeite, sal e pimenta à gosto

Modo de Preparo:

Misture bem todos os ingredientes e sirva imediatamente!

Frango com Quiabo



Ingredientes:

- 500g de frango em pedaços cortados nas juntas
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- 4 dentes de alho, picadinhos
- 1 cebola pequena, picadinha
- 150g de quiabo cortado em rodelinhas
- 1 colher (chá) de sal
- 1 ramo de salsa e 1 de cebolinha
- 2 tomates maduros cortados em cubos sem pele.

Modo de Preparo:

Lave o frango com água fervente e caldo de limão. Escorra e lave em água fria. Aqueça o azeite e doure o alho, a cebola e, por último, acrescente os tomates e o frango. Deixe fritar e pingue água aos poucos até formar um caldo suculento. Acerte o tempero. Quando o frango estiver quase cozido, acrescente o quiabo e os ramos de salsa e cebolinha. Não Mexa. Cozinhe por mais alguns minutos. Use pimenta Malagueta se desejar. Ao servir, retire os ramos de salsa e cebolinha. Faça um arroz bem gostoso para acompanhar.

Jaca Desfiada ao Molho Barbecue



Ingredientes:

- 2 xícaras de carne de jaca verde desfiada;
- 1 colher de sopa de azeite de oliva;
- ½ cebola picada;
- 3 dentes de alho picados;
- 1 colher de sopa de açúcar;
- 1 colher de sopa açúcar mascavo;
- 1 colher de sopa de cominho em pó;
- 1 colher de sopa de páprica;
- 1 ½ colher de sopa de fumaça líquida;
- 2 xícaras de chá de caldo de legumes já diluído;
- ½ xícara de molho barbecue.

Modo de Preparo:

Refogue a cebola no azeite e junte também o alho até que fiquem dourados. Acrescente a jaca verde, o açúcar, os temperos e a fumaça líquida. Mexa bem para que todos os ingredientes se misturem.

Adicione o caldo de legumes e tampe a panela, deixando cozinhar por pelo menos quinze minutos ou até que todo o líquido seja absorvido.

Em uma forma forrada com papel manteiga, espalhe todo o refogado e deixe por cerca de vinte minutos no forno em fogo médio. Retire a forma do forno e acrescente o molho barbecue. Deixe no forno por mais quinze minutos ou até que a mistura esteja bem marrom.

Você pode servir com arroz integral e purê de batatas ou como se fosse um sanduíche, em pão de hambúrguer, fica delicioso.

Chips Saudáveis de Legumes e Verduras



Ingredientes:

- 2 unidades médias do legume que preferir (cenoura, beterraba, inhame, berinjela, abobrinha, batata-doce, rabanete, abóbora, mandioquinha) cortados em fatias finas (1mm mais ou menos)
- Azeite a gosto
- Gengibre ralado a gosto ou alecrim
- Sal a gosto
- Pimenta (a que você preferir)

Modo de Preparo:

Aqueça o forno a 180°C durante 15 minutos. Fatie em rodela de 1mm mais ou menos.

Misture o azeite com o sal e passe uma fina camada em todos os chips. Coloque os chips saudáveis em uma assadeira levemente untada ou com papel manteiga, polvilhe a pimenta que preferir, o gengibre ralado ou o alecrim a gosto.

Asse-os por 20 a 30 minutos mais ou menos (depende do forno) de cada lado. Como cada forno tem uma potência diferente, vale dar uma olhada de pouco em pouco tempo para ver se já estão bons. Retire do forno quando estiverem dourados em volta e crocantes.

Se não for comer imediatamente, espere esfriar e guarde em uma vasilha bem fechada para manter a crocância.

Frango Assado Caprese



Ingredientes:

- 1 tomate
- 200g de muçarela de búfala
- 2 filés de peito de frango
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- Folhas de um maço de manjericão
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- ½ xícara de parmesão ralado

Modo de Preparo:

Cortar o tomate em rodela. Reservar.

Cortar a muçarela em rodela. Reservar.

Fazer cortes no frango sem cortar até o final da carne.

Temperar com sal e pimenta do reino.

Entre os cortes no frango, dispor uma rodela de tomate, uma de muçarela de búfala e uma folha de manjericão.

Pincelar azeite de oliva, cobrir com queijo parmesão e levar para o forno a 180 graus por 30 minutos ou até que o frango esteja assado e o queijo gratinado.

Strogonoff Zero Lactose



Ingredientes:

- Óleo
- 300g de filé de frango em iscas
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- 1 cebola picada
- ½ xícara de cogumelos paris fatiados
- 2 colheres de sopa de mostarda
- 1 colher de sopa de molho inglês
- 1 colher de sopa de passata de tomate
- 1 xícara de alimento de amêndoas sabor original Almond Breeze
- 2 colheres de sopa de amido de milho dissolvido em água
- Salsinha picada a gosto

Modo de Preparo:

Em uma panela quente juntar o óleo e grelhar as iscas de frango até ficarem bem douradas. Temperar com sal e pimenta-do-reino. Juntar a cebola e refogar até dourar.

Juntar o cogumelo, a mostarda, o molho inglês e a passata de tomate. misturar bem.

Juntar o alimento de amêndoas sabor tradicional Almond Breeze.

Se precisar espessar, juntar o amido de milho dissolvido em água.

Misturar bem e deixar cozinhar por 15 minutos.

Finalizar com salsinha picada.

Servir com arroz e batata palha.

Salada de Frango e Abacate



Ingredientes:

- 1 peito de frango
- 1 dente de alho amassado
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- Tomatinho cereja cortado ao meio
- Mix de folhas coloridas
- Suco de ½ limão
- 1 colher de sopa de molho shoyu
- 1 avocado cortado em fatias (meia lua)
- 1 ovo

Modo de Preparo:

Temperar o peito de frango com alho, sal e pimenta-do-reino.

Em uma frigideira quente, dispor azeite e grelhar o peito de frango até dourar bem. Cortar em fatias e reservar.

Em uma tigela juntar os tomatinhos e o mix de folhas e temperar com suco de ½ limão e molho shoyu. Misturar bem.

Fritar 1 ovo em azeite.

Servir as folhas com tomatinhos em um prato, junto com o abacate em fatias e o frango.

Corrigir o sal e finalizar com o ovo frito.

Nuggets de Legumes



Ingredientes:

- 1 xícara de ervilhas cozidas
- 3 cenouras pequenas cozidas e cortadas
- 2 batatas pequenas cozidas e cortadas
- 1 pimentão vermelho picado
- Sal
- 2 ovos
- Farinha de rosca ou panko

Modo de Preparo:

Temperar o peito de frango com alho, sal e pimenta-do-reino.

Em uma frigideira quente, dispor azeite e grelhar o peito de frango até dourar bem. Cortar em fatias e reservar.

Em uma tigela juntar os tomatinhos e o mix de folhas e temperar com suco de ½ limão e molho shoyu. Misturar bem.

Fritar 1 ovo em azeite.

Servir as folhas com tomatinhos em um prato, junto com o abacate em fatias e o frango.

Corrigir o sal e finalizar com o ovo frito.

Ketchup Caseiro



Ingredientes:

- Azeite de oliva
- 1 cebola grande
- 2 dentes de alho
- 2 latas de tomate pelado
- Sal
- Pimenta preta
- 1/3 de xícara de açúcar mascavo
- 1/3 de xícara de vinagre de vinho branco
- 1/3 de xícara de água

Modo de Preparo:

Refogar a cebola no azeite de oliva.

Acrescentar o alho e refogar mais um pouco.

Acrescentar o tomate pelado e temperar com o sal e a pimenta.

Colocar o açúcar mascavo no molho e mexer.

Acrescentar o vinagre e a água.

Cozinhar por, aproximadamente 40min em fogo médio, mexendo de vez em quando, até reduzir e ficar consistente.

Tirar do fogo e ir batendo no liquidificador ou com auxílio do mixer até que fique liso.

Salada Caesar



Ingredientes:

- ½ xícara de maionese
- ⅓ de xícara de parmesão ralado + lascas para decorar
- suco de 1 limão
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva + azeite de oliva a gosto
- 1 filé de anchova em conserva
- 2 dentes de alho
- 2 fatias de pão de torta fria
- 2 filés de peito de frango
- sal a gosto
- pimenta do reino a gosto
- 1 maço de alface americana

Modo de Preparo:

No liquidificador, bater a maionese, o parmesão ralado, o suco de limão, 2 colheres de sopa de azeite de oliva, o filé de anchova e 2 dentes de alho. Reservar na refrigeração.

Cortar o pão de torta fria em cubinhos, regar com azeite de oliva e levar ao forno 180 graus por 15 minutos ou até ficarem dourados e crocantes. Reservar.

Em uma frigideira quente, selar as iscas em azeite até ficarem douradas e temperar com sal e pimenta. Reservar para esfriar.

Cortar as folhas de alface americana com a mão e dispor em uma saladeira. Acomodar as iscas de frango, despejar o molho, misturar, finalizar com os croutons e com as lascas de parmesão.

Salada de Macarrão Integral com Iogurte



Ingredientes:

- 1 xícara de iogurte grego natural
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 dente de alho picado e amassado
- Sal a gosto
- 1 xícara de palmito picado
- ½ xícara de champignon fatiado
- 200g de tomatinho cereja cortado ao meio
- 1 maço de manjeriço desfolhado
- 150g de muçarela de búfala em fatias
- 150g de macarrão integral pré cozido

Modo de Preparo:

Em uma tigela, misturar o iogurte grego natural com o azeite de oliva, o alho e o sal. Misturar bem e reservar.

Em uma tigela, dispor o palmito, o champignon, o tomatinho, o manjeriço, a muçarela de búfala e misturar bem.

Juntar o macarrão, o molho de iogurte e incorporar. Corrigir o sal e azeite e servir.

Pão de Queijo de Mandioca Fit



Ingredientes:

- 1 Xícara (chá) Polvilho doce
- 1 Xícara (chá) Polvilho azedo
- 1 Xícara (chá) Mandioca Cozida
- 6 Colheres (sopa) Sementes Gergelim, chia, linhaça e outras a gosto
- 1 Colher (sopa) Queijo parmesão Ralado
- 4 Colheres (sopa) Azeite de oliva
- 1/2 Colher (sopa) Sal
- Especiarias desidratadas E ervas a gosto

Modo de Preparo:

Coloque todos os ingredientes em uma tigela e mexa até que a massa fique completamente homogênea.

É preciso que a massa fique lisa e que não grude nas mãos. Ela não pode ficar seca, nem muito grudenta. Caso ocorra um destes casos, adicione mais polvilho e/ou água.

Coma um pedacinho da massa para ver se está bom de sal. Se estiver passe para a próxima etapa, se não acerte os temperos a seu gosto.

Depois da massa devidamente caprichada, faça bolinhas, dando o formato do pão de queijo.

Acomode os pães de queijo funcionais em uma forma antiaderente forrada com papel vegetal ou devidamente untada e então leve para assar em forno com temperatura média (180º) por aproximadamente 35 minutos ou até dourar.

Não coloque uma bolinha muito próxima da outra na hora de assar, para não grudar. Depois de pronto você pode deixar esfriar ou comerquentinho. É possível também rechear com algum doce fit para dar um gostinho a mais.

Sopa de Alho Poró com Couve Flor



Ingredientes:

- 300 g Couve flor
- 1/2 Unidade Cebola Picada
- 1 Talo Alho poró Fatiado
- 1 Colher (sopa) Azeite de oliva Extra virgem
- Salsinha A gosto
- Sal A gosto
- Pimenta do reino A gosto

Modo de Preparo:

Em uma panela antiaderente coloque o azeite de oliva e refogue a cebola. Assim que estiver perto de dourar, acrescente o alho poró e a couve flor picadinha e refogue por mais 3 minutos, sempre mexendo.

Então acrescente água suficiente para cobrir o refogado e deixe cozinhar por 8 a 10 minutos em fogo baixo.

Coloque então o refogado e todos os outros ingredientes no liquidificador e bata por 1 minuto.

Volte a sopa para a panela e cozinhe por mais 4 minutos até que de uma engrossada. Sempre mexendo.

Acerte o tempero e está pronto.

Tortinha Salgada Low Carb



Ingredientes:

- 1 abobrinha média
- 8 unidades de cogumelos paris frescos, cortados em lâminas finas
- 5 ovos
- sal e pimenta a gosto
- tomilho fresco a gosto
- 1 colher de amido de milho (versão sem glúten) ou farinha de trigo integral (versão com glúten, integral)

Modo de Preparo:

Cortar a abobrinha com cuidado no mandolim, em fatias super finas. Na faca é bem complicado de conseguir esse efeito, por isso faço no mandolim (mandolim é um equipamento baratinho para fatiar alimentos, um coringa que você tem que ter na sua cozinha. Vende em lojas de equipamentos para o lar, em média 15 reais!). Reserve.

Em uma tigela, coloque os cinco ovos, temperos e a farinha de trigo. Misture com um garfo e adicione os cogumelos. Reserve.

Unte forminhas de cupcake com azeite e forre com as fatias de abobrinha, fazendo uma trama, cobrindo o fundo e as laterais. Em seguida, delicadamente despeje a mistura de ovos. Leve ao forno pré-aquecido, fogo baixo, por mais ou menos 25 minutos. Pronto! Só servir!

Pode armazenar na geladeira e levar na marmita também!

Escondidinho de Aipim



Ingredientes:

- 500 de mandioca cozida e amassada. Reserve.
- 300 gramas de peito de frango: Cozinhe o peito de frango com temperos a gosto desfie e acrescente molho de tomate caseiro ou molho de tomate pelado (bata no liquidificador). Reserve.

Modo de Preparo:

Acrescente à mandioca cozida uma colher de manteiga e 2 xícaras de leite de coco (ou amêndoas ou de vaca) e obtenha um creme espesso. Cubra o fundo de uma travessa com o creme e acrescente o frango por cima coloque o restante da mandioca. leve ao forno pra aquecer.

Opcional: queijo parmesão ralado por cima!!!

Omelete de legumes



Ingredientes:

- 1 colher de sopa de óleo de coco;
- 10 gramas de salsinha;
- 1 ovo grande;
- 1 xícara de abobrinha ralada;
- 1 xícara de tomate cortado em cubos;
- 1 xícara de cenoura ralada;
- 1 pitada de sal;
- folhas de alface.

Modo de Preparo:

Em um recipiente, bata os ovos com o sal; acrescente os legumes ralados, a salsinha e misture bem; reserve; coloque o óleo de coco em uma frigideira antiaderente (fogo médio); despeje a mistura na panela e deixe dourar dos dois lados; sirva com folhas de alface (ou outra verdura de sua preferência). Além dos nutrientes presentes no ovo e nas plantas, essa receita tem óleo de coco que, se usado sem excesso, pode acelerar o metabolismo, manter a pele e os cabelos hidratados, fortalecer o sistema imunológico, reduzir o colesterol, entre outros benefícios.

Receita de Suflê de Atum Fit



Ingredientes:

- 1 lata de atum light na água;
- 250 ml de leite desnatado;
- 2 ovos;
- 1 dente de alho amassado;
- 1 pitada de sal marinho;
- 1 pitada de pimenta do reino;
- 1/2 cebola picada;
- salsinha a gosto.

Modo de Preparo:

Bata as claras em neve na batedeira e então acrescente as gemas, batendo até adquirir uma consistência homogênea. Então, adicione o leite e a pitada de sal e mexa mais um pouco. Depois coloque todos os outros ingredientes e misture bem. Despeje o suflê em um pirex e leve ao forno para assar por mais ou menos 30 minutos em fogo médio. Quando estiver dourado, retire do forno, espere descansar por uns minutos e sirva.

Receitas Fit

Mês de Fevereiro

