

+DICAS
Digestão
saudável

100 Receitas

Detox, Fitness e Low Carb

- Café da manhã
 - Almoço
 - Jantar
- Snacks e lanches
 - Sucos detox

INTRODUÇÃO



Antes de começar, me responda o seguinte:
Qual o seu objetivo?

Emagrecer rápido, mas com a consciência que haverá uma grande probabilidade de você engordar novamente ou manter um progresso constante e duradouro?

Bom, ninguém deseja passar pelo famoso efeito sanfona, que consiste na perda de peso de maneira muito rápida devido à alguma dieta “Maluca” e após o término da mesma a pessoa volta a engordar novamente, na maioria das vezes de maneira mais rápida.

Para emagrecer sem o perigo de ganhar peso novamente você precisa de uma reeducação alimentar.

Você sabe o que é isso?

Deixa eu te explicar... Reeducação alimentar não é dieta, está longe disso.

Na RA (Reeducação Alimentar) você pode comer de quase tudo, mas levando em conta a medida certa, você come aquilo que deseja, mas que foi preparado de uma forma saudável e com ingredientes menos calóricos.

Desta forma é possível perder peso sem precisar recorrer a remédios “milagrosos” para emagrecer ou sem precisar de uma cirurgia, e isso tudo com resultados definitivos.

Com a reeducação alimentar você emagrece de vez e o melhor: melhora a sua saúde e qualidade de vida.



Para começar bem, veja a seguir algumas dicas que você não pode esquecer:

Mastigar, mastigar e mastigar !!!

Você precisa mastigar muito bem os alimentos e nada de comer correndo, coma devagar, assim a tendência é você diminuir a quantidade de ingestão de comida durante as refeições.

Você precisa dar um tempo, para que o corpo processe a informação de que seu estômago já está cheio. Essa informação demora aproximadamente algo em torno de 20 minutos.

Então se você em 5 minutos já terminou o prato, o que acha que vai acontecer? Com certeza vai encher o prato novamente.

Algo que também influencia bastante na perda de peso são os exercícios físicos.

Você definitivamente precisa incluir atividades físicas no seu dia a dia. Com os exercícios o seu corpo vai consumir mais energia, queimar gordura e isso vai te ajudar a eliminar o peso extra.

Dormir Bem !

Quem não gosta de dormir? Pois é... Uma boa noite de sono ajuda e muito.

A qualidade do seu sono pode afetar diretamente o perfeito funcionamento do seu metabolismo, influenciando, seja para engordar ou seja para emagrecer, então, antes de dormir, relaxe bem, faça refeições leves e aproveite uma boa noite de sono bem dormida.

Agora que você já sabe como agir para começar sua caminhada para uma perda de peso saudável, vamos te ajudar com receitas deliciosas e ricas em vitaminas e baixíssimas calorias.

Aproveite !!!

Receitas de café da manhã

- Waffle Maravilha
- Sanduíche Fitness
- Pão Integral Delícia
- Mingau de Aveia Fitness
- Wrap Fitness
- Shake de Chocolate
- Bolo de Caneca
- Panqueca de Claras
- Omelete de Banana
- Tapioca de Frango
- Panqueca de Banana com Aveia
- Pão Falso
- Biscoito Integral
- Vitamina de Frutas
- Omelete de Frango
- Pão de Micro-Ondas (Low Carb)
- Pão de Queijo Fitness de Frigideira
- Mingau Fitness de Micro-Ondas
- Tapioca com Chia e Peito de Peru
- Bolo de Pera Integral



Pela manhã, ao acordar, é necessário fornecer energia para que sejam realizadas as tarefas do dia.

Isso significa, que o café da manhã fornecerá, entre outros nutrientes, carboidratos para que possam ser realizados os trabalhos rotineiros, influenciando no rendimento diário.

Para quem deseja emagrecer, é a principal refeição do dia, por isso é bom ficar atento!

Waffle Maravilha



Ingredientes

2 copos de farinha de grão-de-bico;
2 copos de leite;
4 colheres de chá de fermento em pó;
3 ovos;
1 colher de chá de sal;
3 colheres de sopa de manteiga sem sal;
Salsinha picada a gosto;
Cebolinha a gosto;

Modo de Preparo

Coloque a farinha, o leite, o sal, o fermento e a margarina por 1 minuto no liquidificador.

Depois coloque os ovos e os temperos e bata até a massa ficar bem homogênea.

Aqueça a máquina de waffle já untada. Quando estiver quente coloque a massa e deixe até dourar.

Para quem não possui essa máquina, outra opção é usar uma sanduicheira, coloque a massa em pequena quantidade nas divisórias, e depois feche e aguarde até que a massa fique dourada, para não passar do ponto verifica algumas vezes.

Você pode consumir também com queijo cottage, peito de peru, queijo branco ou use sua imaginação.

Sanduíche Fitness

Ingredientes

Pão integral;

1 lata de atum light escorrido;

1 colher de sopa de queijo cottage;

1 colher de chá de molho pesto caseiro; 1 colher de chá de mostarda Dijon;

1 colher de cenoura ralada tofu a gosto;

orégano

Salsinha picada

Cebolinha picada



Modo de Preparo

Reserve o pão integral.

Pegue todos os outros ingredientes, coloque numa tigela e misture bem.

Quando o recheio estiver com a consistência de uma pasta cremosa recheie os pães integrais!

Além de utilizar o pão de forma integral você também pode utilizar torrada integral ou light.

Pão integral Delícia

Ingredientes

500g de farinha de trigo integral;
1 envelope de fermento biológico instantâneo;
½ colher de sopa de açúcar mascavo;
1 colher de sobremesa de sal;
1 ¼ xícara de chá de leite desnatado morno;
¼ xícara de chá de óleo;
2 ovos.



Modo de Preparo

Numa tigela coloque metade da farinha com açúcar e sal e misture.

Abra um buraco no meio e adicione o leite e incorpore bem.

Depois adicione os ovos e o resto da farinha e sove bem a massa até ela ficar lisa.

Faça uma bola da massa, cubra e deixe descansar por 10 minutos.

Abra a massa modele os pães do formato que desejar , coloque em uma assadeira untada e enfarinhada e leve ao forno e deixe crescer por 45 minutos.

Em seguida assem por 40 minutos em forno a 200 graus até que fique douradinho.

Mingau Aveia Fitness

Ingredientes

4 colheres de sopa de aveia em flocos;
100 ml de água;
1 banana-prata fatiada;
1 dose de Whey Protein de baunilha.



Modo de Preparo

Num pote, coloque a aveia e as bananas fatiadas, acrescente a água, depois leve ao micro-ondas e deixe cozinhar por 3 minutos em potência alta.

Retire, misture bem e adicione o seu whey protein.



Ingredientes Recheio

1 folha de alface-americana; 2 colheres de sopa de cenoura ralada;
2 colheres de sopa de peito de frango cozido e desfiado;
1 colher de sopa de coalhada desnatada;
1 colher de sopa de aceto balsâmico; orégano a gosto;
manjeriço a gosto; pimenta a gosto; salsinha picada;

Ingredientes Massa

2 xícaras de farinha integral; 1 pitada de sal;
2 colheres de sopa de azeite; 3/4 xícara de água.

Wrap Fitness



Modo Preparo Massa

Misture todos os ingredientes em um bowl e vá amassando até que comece a desgrudar das mãos, caso precise coloque mais água até dar a liga. Separe a massa em quatro partes pequenas.

Na bancada ou mesa limpa e polvilhada abra cada parte com ajuda de um rolo. Use um prato para cortar a massa em formato circular. Leve cada disco em uma frigideira, de preferência antiaderente e asse por cerca de 3 minutos de cada lado. Guarde a massa em um recipiente fechado para que não fique crocante.

Modo Preparo Recheio

Comece ralando a cenoura e misture com o frango desfiado e já temperado. Lave e rasgue a folha de alface. Coloque sobre a tortilha e tempere com as ervas. Por cima, espalhe a cenoura ralada misturada com o frango desfiado e a coalhada.

Enrole na forma de wrap e sirva em seguida.

Milk Shake

Chocolate Fitness



Ingredientes

200 ml de leite desnatado;
1 scoop(copinho) whey protein sabor chocolate;
1 /2 banana;
1 colher de chá de cacau em pó;
gelo a gosto;
mel a gosto.

Modo Preparo Massa

Coloque todos os ingredientes no liquidificador até que consiga uma mistura bem homogênea.

Depois é só se deliciar!

Bolo de caneca fitness

Ingredientes

1 ovo;
1 colher de sopa de óleo de coco;
1 scoop de whey protein sabor chocolate;
2 colheres de sopa de água.



Modo Preparo Massa

Numa caneca já untada, misture bem todos os ingredientes até obter uma massa homogênea.

Leve ao micro-ondas por 1 minuto.
Pode adicionar 30 segundos de cada vez até chegar no ponto correto, dependendo do micro-ondas.

Espera amornar e desenforme ou consuma na caneca mesmo com um garfo.

Panqueca de clara

Ingredientes

2 claras;
1 colher de sopa de queijo cottage;
1 colher de sopa de tomate;
azeite de oliva;
orégano a gosto;
cebolinha a gosto;
sal a gosto;
pimenta a gosto



Modo de Preparo

Pegue uma frigideira untada com azeite e coloque as duas claras já batidas e adicione sal e pimenta a gosto.

Quando ficar mais firme, vire e deixe dourar do outro lado.

Depois pode colocar cottage, cebolinha, tomate e orégano.

Enrole como se fosse uma panqueca e pode se deliciar!

Omelete de banana

Ingredientes

2 claras de ovos;
1/2 banana amassada;
1 colher de chá de farelo de aveia;
canela a gosto;
1 colher de chá de whey protein.



Modo de Preparo

Numa tigela coloque todos os ingredientes e misture até obter uma massa.

Depois unte uma frigideira antiaderente com óleo de coco e esquente.

Adicione a massa e deixe até dourar.

Depois vire e deixe dourar do outro lado.

Tapioca de frango



Ingredientes

3 colheres de sopa de tapioca;
3 colheres de sopa de frango desfiado e temperado;
Queijo cottage;
salsinha picada
azeite a gosto.

Modo de Preparo

Primeiro você precisa colocar a goma de tapioca peneirada numa frigideira antiaderente e espalhe bem até cobrir todo o fundo.

Deixe em fogo baixo até a goma ficar elástica. Depois vire e deixe por mais alguns minutos do outro lado.

Em seguida pode colocar o frango temperado e desfiado, junto com o queijo cottage, coloque também a salsinha picada e dobre.

Panqueca de banana e aveia



Ingredientes

1 banana;
1 ovo;
4 colheres de farelo de aveia;
1 colher (de café) de canela.

Modo de Preparo

Comece amassando a banana e misturando com o ovo, a aveia e a canela, bata tudo com um garfo.

Evite bater no liquidificador para não ficar muito líquida.

A seguir unte uma frigideira com óleo de coco ou azeite e coloque em porções para dourar de cada lado.

Pão falso

Ingredientes

1 copo de iogurte natural;
a mesma medida do copo de iogurte,
de farinha de trigo integral;
orégano à gosto;
alecrim à gosto;
sal à gosto



Modo de Preparo

Numa tigela misture os ingredientes, mexendo com uma colher e depois faça como uma panqueca.

Agora unte uma frigideira média com azeite, retirando o excesso e depois coloque um pouco da massa para dourar.

Vire quando estiver douradinha, para que possa cozinhar dos dois lados.

Sirva com queijo branco e tomate.

Biscoito integral

Ingredientes

- 1 ovo;
- 2 colheres de aveia;
- 1 xícara de farinha integral;
- 1 colher de gergelim;
- 1 colher de linhaça inteira;
- 2 colheres de cacau em pó;
- 1 colher de margarina



Modo de Preparo

Comece misturando muito bem todos os ingredientes e você pode fazer pequenas bolinhas do mesmo tamanho, amassando suavemente para assar mais rápido e levar ao forno médio durante cerca de 20 minutos

Vitamina de frutas

Ingredientes

1 copo de 180 ml de iogurte integral;
1 banana meio mamão;
1 colher de aveia.



Modo de Preparo

Essa é uma ótima opção para não tem muito tempo e quer ficar bem alimentado.

Basta bater tudo no liquidificador e tomar logo a seguir.

Omelete de frango

Ingredientes

2 claras;
½ tomate picado sem semente;
2 colheres de sopa de frango desfiado com orégano;
1 colher de sopa de cebola;
Azeite de oliva (para untar);
Pimenta a gosto;
1 pitada de sal.



Modo de Preparo

Primeiro você precisa bater as claras em neve e colocar o tomate, o sal, a pimenta, a cebola e o frango.

Depois, coloque a mistura em uma frigideira com azeite ou óleo de coco, leve ao fogo para esquentar.

Após dourar, retire da fogo e sirva.

Pão de micro-ondas Low Carb



Ingredientes

1 ovo;
1 colher de sopa de requeijão;
1 colher de chá de fermento em pó;
Sal a gosto.

Modo de Preparo

Comece batendo o ovo utilizando um garfo, adicione o requeijão e o sal, misture bem.

Coloque o fermento e misture levemente. Unte uma vasilha pequena e alta com manteiga, pode ser redonda, quadrada ou retangular.

Depois leve para o micro-ondas por 3 minutos.

Retire o pão da vasilha, corte ao meio e recheie com algo de sua preferência.

Pão de queijo de frigideira fitness



Ingredientes

1 ovo;
2 colheres de sopa de polvilho doce;
1 colher de sopa de cottage;
1 pitada de sal;
1 colher de sopa de requeijão light;
temperos a gosto;

Modo de Preparo

Comece misturando todos os ingredientes com um garfo e colocando a mistura em uma frigideira antiaderente levemente untada e deixe cozinhar em fogo baixo.

Quando a parte de baixo dourar, dobre a massa ao meio e feche como um omelete.

Mingau fitness de micro-ondas



Ingredientes

3 colheres (sopa) de aveia em flocos;
100ml de água;
1 unidade de banana-prata fatiada ou
5 morangos cortados;
1 dose de Whey protein de baunilha.

Modo de Preparo

Comece colocando a aveia e os morangos (ou banana) fatiados em um pote refratário que possa utilizar no micro-ondas.

Acrescente a água, leve ao micro-ondas e deixe cozinhar por 3 minutos em potência alta.

Depois adicione no refratário o whey protein, misturando bem.

Tapioca chia e peito de peru

Ingredientes Massa

500g de fécula de mandioca;
Água;
Sal;
1 colher de sopa de chia.

Ingredientes Recheio

2 fatias queijo minas light;
2 fatias de peito de peru light;
Orégano a gosto.

Modo de Preparo

Comece colocando a farinha em uma tigela grande e coloque água até cobrir dois dedos acima da massa e deixe 12 horas em repouso para hidratar.

Peneire e acrescente sal e chia.

Misture bem.

Numa frigideira bem quente e antiaderente coloque a massa de tapioca e deixa cozinhar dos dois lados.

Após isso, recheie com o peito de peru, o queijo minas e o orégano.



Bolo de pera integral fitness



Ingredientes Massa

3 ovos; 1 xícara de farinha de trigo integral;
1 xícara de farelo de trigo;
1 colher de sopa de fermento em pó;
3/4 xícara de açúcar (mascavo, stévia ou outro de sua preferência)
1/2 xícara de óleo de coco;
1 colher de sopa de essência de baunilha;
1/2 xícara de leite desnatado.

Ingredientes Calda

3 peras médias maduras;
4 colheres de sopa de adoçante natural (stévia, sorbitol e manitol)
água até dar consistência de caldo.

Bolo de pera integral fitness



Modo de Preparo

Comece untando uma forma com manteiga e farinha e reserve.

Pré-aqueça o forno a 180 graus ou fogo baixo. Lave as peras e corte em cubinhos. Em uma panela, coloque as peras cortadas em cubinhos, as 4 colheres de adoçante e água até cobrir.

Depois leve para cozinhar em fogo médio e deixe cozinhar até as peras ficarem macias e água forme um caldo. Num liquidificador, bata os ovos, o adoçante e o óleo de coco até obter um creme. Adicione o farelo de trigo e bata bem até incorporar.

Misture numa vasilha a farinha de trigo integral e o fermento em pó. Incorpore a essência de baunilha ao leite. Vá colocando a farinha com o fermento e o leite com baunilha. Bata bem.

Coloque a metade da massa na forma untada. Coloque metade da calda com pedaços de pera. Coloque o restante da massa e a outra metade da calda com pedaços de pera. Leve ao forno médio por 40 minutos ou até dourar.

Receitas de almoço fitness

- Bolinho de Frango Sem Farinha
- Bolinho de Frango e Couve-Flor
- Bolinho de Espinafre com Carne
- Lasanha de Berinjela
- Salada de Macarrão com
- Atum e Legumes
- Batata Recheada Fitness
- Lasanha de Abobrinha
- Caponata de Berinjela
- Berinjela à Milanesa
- Sopa de Inhame com
- Carne Moída e Especiarias
- Sopa de Inhame com
- Carne Moída e Abóbora
- Berinjela à Parmegiana
- (Sem Empanar)
- Berinjela à Parmegiana
- com Carne Moída
- Legumes Salteados
- Camarão com Legumes
- Cozido Marroquino Fitness
- Arroz com Legumes Fitness
- Espaguete de Abobrinha
- com Frango
- Escondidinho Couve-Flor
- Salada de Folhas com Camarão



Se os alimentos ingeridos no almoço forem bem escolhidos, eles contribuirão com o organismo de maneira a aumentar a saciedade. Além disso, se a refeição for nutricionalmente adequada, ela irá fornecer poucas calorias e, de quebra, ajudar na perda e no controle de peso.

Bolinho de frango sem farinha Low Carb



Ingredientes

500g de peito de frango cozido, desossado e desfiado;
1 cebola picada;
1 dente de alho picado;
3 fatias de bacon picadas;
1 gema de ovo;
1 colher de sopa de azeite;
2 colheres de sopa de molho de tomate caseiro;
3 colheres de sopa de salsa picada.
orégano a gosto; Sal e pimenta a gosto.

Modo de Preparo

Comece dourando as fatias de bacon picadas em uma panela sem óleo até soltar a própria gordura do bacon. Coloque a cebola e o alho e deixe dourar bem.

Tire a panela do fogo e deixe esfriar um pouco. Passe o frango desfiado pelo processador e coloque em uma vasilha ou bowl.

Coloque o ovo, uma colher do molho de tomate, o orégano, a salsa e o refogado reservado. Tempere com sal e pimenta e misture bem.

Agora modele bolinhos do tamanho que quiser, tipo almôndegas.

Depois coloque em uma assadeira untada com azeite e pincele o restante do molho de tomate.

Coloque no forno pré-aquecido a 200 graus por 15 minutos.

Bolinho de frango com couve-flor low carb



Ingredientes

1 peito de frango desossado;
1 maço de couve-flor;
2 cebolas picadas;
2 dentes de alho; 1 pitada de sal;
4 colheres de sopa de azeite de oliva;
1 limão espremido;
1 ovo;
orégano a gosto;
cheiro verde a gosto.

Modo de Preparo

Comece cozinhando o peito de frango na panela de pressão com água.

Desfie e deixe esfriar. Agora cozinhe a couve-flor no vapor até ficar bem macia.

Depois bata no processador o frango cozido, a couve-flor cozida, a cebola, o alho, temperos, azeite e o suco de limão até ter uma massa homogênea.

Depois coloque o ovo e misture bem até ficar bem consistente.

Faça bolinhos com a massa e coloque em uma assadeira untada ou antiaderente.

Depois coloque no forno e asse no forno médio até dourar dos dois lados.

Bolinho de carne e espinafre Low Carb



Ingredientes

1 xícara de farelo de aveia;
3 ovos;
50 g de queijo muçarela light picadinha;
100 g carne moída refogada;
1 colher de sopa fermento em pó;
1 iogurte de soja;
1 maço de espinafre;
2 dentes de alho; 1 cebola picada;
orégano a gosto; pitada de sal.

Modo de Preparo

Comece separando as folhas de espinafre lavadas e reserve.

Depois refogue a cebola e o alho, e adicione as folhas de espinafre e refogue até murchar.

Depois, numa tigela bata os ovos com uma pitada de sal, e adicione o iogurte de soja, aveia, queijo e fermento. Coloque as folhas de espinafre refogadas e misture tudo. Unte forminhas e preencha com metade da massa.

Acrescente 1 colher de sobremesa da carne moída refogada e cubra com o restante da massa. Repita o processo até acabar a massa. Depois leve essas forminhas ao forno médio para assar até dourar.

Retire do forno, espere amornar, desenforme.

Lasanha de berinjela Low Carb



Ingredientes

2 berinjelas grandes;
5 tomates italianos grandes;
folhas de manjericão;
300g de carne moída;
manteiga com sal;
1/2 cebola picado; 1 dente de alho picado;
50g de queijo ralado;
12 fatias de queijo branco;
sal a gosto; pimenta preta a gosto.

Modo de Preparo

Começando pelo molho: doure o alho e cebola em uma frigideira com azeite. No final coloque umas folhas de manjericão.

Cozinhe os tomates em água fervente, escorra, retire pele e amasse bem. Adicione no refogado e misture bem.

Agora você pode refogar a carne moída na manteiga até dourar.

Depois corte as berinjelas em fatias médias no sentido do comprimento.

Numa frigideira antiaderente, pode derreter um pouco de manteiga e dourar cada fatia de berinjela. Agora em um refratário vá montando as camadas na seguinte ordem: berinjela, carne moída, molho de tomate e queijo em fatias.

Leve ao forno a 180 graus por cerca de 20 minutos. Retire do forno e espalhe o queijo ralado por cima. Volte ao forno por mais 5 minutos e aproveite!

Salada macarrão atum e legumes



Ingredientes

250 g de macarrão integral cozido;
1 lata de atum light escorrido;
1 cebola média ralada;
2 colheres de sopa de parmesão ralado;
1 1/2 xícara de chá de vagem cortada em tiras;
1 cenoura pequena ralada;
1 xícara de chá de maionese light;
1 colher de sopa de mostarda;
1 colher de sopa de suco de limão;
1/2 colher de sopa de azeite de oliva;
sal a gosto;
orégano a gosto;
pimenta a gosto.

Modo de Preparo

Numa tigela média, coloque o atum, a cebola, o queijo ralado, a vagem, a cenoura, a maionese, a mostarda, o suco de limão, o azeite e os outros temperos que você gosta.

Misture até ficar homogêneo. Adicione o macarrão integral previamente cozido e de preferencia al dente para não passar do ponto.

Misture delicadamente e leve à geladeira por aproximadamente 30 minutos. Sirva!

Batata recheada fitness

Ingredientes

1 batata-doce;
1 colher de sopa de queijo cottage;
2 fatias finas de peito de peru light;
1 colher de sopa picada de rúcula; 6 tomate cereja;
Cebolinha picada;
10 g de queijo parmesão ralado;
orégano a gosto;
sal a gosto.



Modo de Preparo

Comece lavando a batata e leve para cozinhar em uma panela com água e sal com casca.

Quando estiver macia, escorra e corte a extremidade e delicadamente retire um pouco da polpa até formar uma cavidade e deixe reservado.

Com a polpa(massa) da batata que foi retirada misture o queijo cottage, a rúcula, o peito de peru e os tomates cerejas picados.

Tempere com sal.

Agora coloque esse recheio dentro da batata, adicione a cebolinha, polvilhe o orégano e queijo ralado.

Coloque numa assadeira untada e leve ao forno preaquecido por 5 a 8 minutos ou até gratinar.

Lasanha Abobrinha

Ingredientes

2 abobrinhas em rodela;
200 gramas de queijo cottage;
100 gramas de ricota passada na peneira;
1 colher de chá de sal;
1 pitada de noz-moscada;
1 colher de sopa de cheiro verde picado;
1 envelope de caldo de galinha light dissolvido;
100 gramas de blanquet de peru;
1 colher de sopa de queijo parmesão ralado light.



Modo de Preparo

Comece fervendo as rodela de abobrinha em água com sal rapidamente(1 / 2 minutos após ferver).

Escorra e coloque em água fria para parar o cozimento. Retire e seque bem com papel toalha e reserve. Agora misture o cottage, a ricota, o sal, a noz-moscada, o cheiro verde e o caldo de galinha.

Numa assadeira vá montando as camadas intercalando: abobrinha, blanquet de peru e creme de queijos.

Coloque parmesão por cima e leve ao forno médio para dourar e gratinar.

Caponata berinjela

Ingredientes

3 berinjela cortada em cubos;
1 cebola cortada em fatias;
1 / 2 pimentão amarelo cortado em fatias finas;
1 / 2 pimentão vermelho cortado em fatias finas;
1 / 2 xícara de azeitonas fatiadas;
3 dentes de alho fatiados;
1 punhado de manjeriço fresco;
1 / 3 xícara de azeite de oliva;
sal a gosto; Pimenta a gosto.



Modo de Preparo

Comece fervendo as rodela de abobrinha em água com sal rapidamente (1 / 2 minutos após ferver).

Escorra e coloque em água fria para parar o cozimento.

Retire e seque bem com papel toalha e reserve. Agora misture o cottage, a ricota, o sal, a noz-moscada, o cheiro verde e o caldo de galinha.

Numa assadeira vá montando as camadas intercalando: abobrinha, blanquet de peru e creme de queijos. Coloque parmesão por cima e leve ao forno médio para dourar e gratinar.

Berinjela à milanesa

Ingredientes

3 colheres de sopa de parmesão ralado;
2 colheres de sopa de farinha de amêndoas;
2 ovos;
1 colher de sopa de manteiga;
3 berinjelas.



Modo de Preparo

Comece cortando as berinjelas em rodela médias.

Numa tigela misture a farinha de amêndoas com o queijo parmesão e reserve. Agora bata bem os ovos em outra tigela e reserve.

Depois passe as fatias de berinjela no ovo e depois na mistura da farinha com o queijo. Em seguida unte uma frigideira com a manteiga e doure os dois lados da berinjela.

Se preferir leve ao forno em assadeira antiaderente e untada até ficar crocante.

Sopa de inhame de carne moída especiarias



Ingredientes

500 g de inhame descascado;
300 gramas de carne moída;
1 cebola média picada;
2 dentes de alho amassado;
cheiro verde a gosto;
missô a gosto; pimenta a gosto;
páprica picante a gosto;
pitada de noz moscada;
curry a gosto.

Modo de Preparo

Comece refogando a carne moída numa frigideira e tempere a gosto e reserve. Depois descasque o inhame e reserve.

Numa panela, refogue no azeite a cebola até dourar, acrescente os inhames e cubra-os com água.

Tempere com missô e os seus temperos preferidos. Quando os inhames estiverem cozidos e bem macios, desligue e espere esfriar.

Depois despeje o caldo num liquidificador e bata até formar um creme.

Volte o caldo para panela e aqueça, coloque a carne moída. Adicione o cheiro verde fresco e misture bem e sirva!

Sopa de inhame de carne moída abóbora



Ingredientes

4 folhas de couve manteiga picadas;
300 gramas de carne moída;
3 inhames picados;
2 cubos de abóbora grandes;
4 colheres de sopa de salsa picada;
1 pitada de sal;
páprica picante a gosto;
1 fio de azeite de oliva;
1 colher de sopa de sementes de linhaça.

Modo de Preparo

Comece cozinhando todos os ingredientes numa panela com água, exceto as sementes de linhaça e carne moída, até que os ingredientes fiquem macios e espere esfriar.

Enquanto isso refogue a carne moída em uma frigideira com azeite e tempere a gosto e reserve. Leve tudo para bater no liquidificador, exceto a carne, até obter uma sopa homogênea.

Volte para a panela para aquecer novamente, acrescente a carne moída, as sementes de linhaça e sirva a seguir.

Berinjela Parmegiana



Ingredientes

2 berinjelas de tamanho médio cortadas em rodela com casca;
1 colher de sopa de azeite de oliva;
1 colher de sopa de água; orégano a gosto;
páprica picante a gosto;
150 gramas de muçarela light ralada.
sal a gosto;

Molho

3 dentes de alho amassados;
1 cebola picada;
1 colher de azeite de oliva;
4 tomates picados, sem pele e sem sementes;
1 colher de azeitonas pretas picadas.

Modo de Preparo

Numa tigela coloque as berinjelas cortadas em rodela grossas e regue com o azeite, a água, o orégano e o sal. Depois misture tudo com as mãos para o tempero penetrar bem. Coloque a berinjela em um refratário e leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por mais ou menos 20 minutos.

Depois refogue o alho e a cebola em uma panela com azeite de oliva. Adicione os tomates picados e as azeitonas. Depois deixe refogar bem até os tomates dissolverem e o tempero incorporar. Agora distribua a muçarela ralada sobre as rodela de berinjela e despeje o molho.

Leve ao forno por mais 10 minutos e sirva!

Berinjela Parmegiana carne moída



Ingredientes

2 berinjelas grandes; sal a gosto;
vinagre;
azeitona a gosto; azeite de oliva;
pimenta-do-reino;
1 cebola picada;
300 g de carne moída;
molho de tomate caseiro;
350 g queijo branco ralado; orégano a gosto.

Modo de Preparo

Inicie cortando a berinjela em fatias no sentido do comprimento e coloque em uma peneira e polvilhe sal e vinagre. Deixe por 40 minutos, apertando bem contra a peneira para retirar excesso de água. Depois distribua as fatias de berinjela em uma assadeira, tempere com pimenta do reino e pincele com azeite. Depois leve para assar por 10 minutos. Retire e reserve.

Numa panela doure a cebola no azeite e refogue a carne moída por cerca de 20 minutos. Depois coloque o molho de tomate, azeitona e tempere a gosto. Numa assadeira coloque um pouco de molho, uma camada da berinjela, queijo branco, regue com azeite e orégano e molho. Repita as camadas até acabar. Leve para gratinar e sirva!

Legumes salteados

Ingredientes

1 maço de brócolis;
½ cabeça de couve-flor; 1 cenoura;
1 batata baroa; 1 batata doce;
1 cebola;
200 g de ervilha torta fresca;
3 colheres de azeite de oliva;
1 pitada de sal.



Modo de Preparo

Primeiro coloque uma panela com água para ferver. Descasque as batatas e corte em fatias. Descasque a cenoura e corte em rodela. Retire os talos do brócolis e da couve-flor e reserve. Retire o talo das ervilhas e reserve.

Agora coloque as batatas e a cenoura em água fervente por 5 minutos, retire com a ajuda de um escurridor e passe na água fria para interromper o cozimento. Depois coloque o brócolis e a couve-flor por 5 minutos em água fervente e também passe pela água fria. Agora coloque a ervilha em água fervente por 5 minutos e faça o mesmo processo. Corte a cebola grosseiramente e reserve.

Numa frigideira esquente o azeite e coloque as batatas, a cenoura e a cebola, salteie um pouco e acrescente a couve-flor e o brócolis. Salteie mais um pouco e por último, acrescente a ervilha. Depois tempere com sal a gosto. Deixe por mais 5 minutos e sirva!

Camarão legumes

Ingredientes

- 1 xícara de camarão limpo;
- ½ limão espremido;
- ½ pimentão picado;
- 1 xícara de cebolinha picadinha;
- 1 cebola picada;
- 3 dentes de alho amassado;
- 1 colher de sopa de azeite;
- 1 xícara de brócolis;
- 4 colheres de sopa de cenoura ralada;
- 1 xícara de espinafre.



Modo de Preparo

Primeiro coloque o suco de limão e o alho no camarão para marinar e reserve.

Em uma panela refogue a cebola e o pimentão com um fio de azeite até dourar. Depois coloque o camarão e deixe cozinhar, quando ele tiver adquirido uma coloração rosada mais intensa coloque os vegetais listados como cenoura, brócolis e espinafre e tampe a panela.

Agora deixe por 5 minutos e desligue. Adicione cebolinha e sirva com folhas verdes.

Cozido marroquino fitness

Ingredientes

- 1 xícara de chá de quinoa em grão;
- 3 colheres de sopa de azeite;
- 1/2 colher de chá de canela em pó;
- 1/2 colher de chá de cominho em pó; 1 colher de chá de cúrcuma em pó;
- 1 colher de sopa de gengibre picado;
- 2 cenouras médias cortada em cubos;
- 2 talos de salsão em cubos;
- 1 cebola média cortada em cubos;
- 1/2 xícara de chá de água;
- 2 abobrinhas cortadas em cubos;
- 1 xícara de chá de grão-de-bico cozido;
- 1 pimenta dedo-de-moça sem sementes picada; sal a gosto.



Modo de Preparo

Comece cozinhando a quinoa em um pouco de água com sal por uns 10 minutos e depois escorra.

Numa panela coloque azeite e refogue o gengibre e especiarias no fogo baixo por uns 2 minutos. Depois junte a cenoura, salsão, cebola e água.

Cozinhe por mais 10 minutos com a panela tampada.

Por último adicione a abobrinha, grão de bico, quinoa e pimenta.

Cozinhe por 5 minutos e tempere com sal. Sirva.

Arroz e legumes fitness



Ingredientes

½ xícara de arroz integral;
2 colheres de sopa de cenoura ralada;
2 colheres de sopa de brócolis picado;
1 colher de sopa de couve picada em tiras;
1 cebola picada;
2 dentes de alho; 1 pitada de sal;
1 pitada de pimenta do reino;
1 fio de azeite.

Modo de Preparo

Numa panela refogue a cebola e o alho no azeite. Depois adicione o arroz, misture bem e coloque água suficiente para cobrir e cozinhar o arroz. Daí, quando os grãos estiverem al dente coloque os vegetais e misture tudo.

Caso precise, coloque um pouco mais de água e deixe por mais 5 minutos e depois sirva!

Espaguete de Abobrinha e frango



Ingredientes

Azeite de oliva;

1 peito de frango;

1/2 colher de chá de sal marinho;

1/4 colher de chá de pimenta preta;

1 1/2 colher de sopa de farinha de grão de bico;

1/3 xícara de pesto de manjericão;

1/3 xícara de leite de amêndoas;

2 abobrinhas;

1 colher de sopa de suco de limão.

Modo de Preparo

Comece fatiando as abobrinhas em lâminas finas, no sentido do comprimento e depois corte cada fatia em tiras bem finas, como um espaguete.

Se tiver use um mandolim para fatiar. Agora leve as abobrinhas para cozinhar por 1 minuto em água fervente com sal.

Retire, escorra e reserve. Numa frigideira em fogo alto, refogue o peito de frango por 5 minutos de cada lado.

Tempere com sal e pimenta. Corte em cubos e reserve. Na mesma frigideira, adicione a farinha de grão de bico e o leite de amêndoas, raspe o fundo e misture bem. Incorpore o frango a esse molho.

Deixe cozinhar por mais 5 minutos, adicione a abobrinha e os temperos. Sirva!

Escondinho de couve-flor

Ingredientes

600g de couve-flor;
300g de peito de frango;
100g de requeijão;
4 dentes de alho;
1 colher de chá açafraão;
10 g de pimenta caiena;
2 colheres de sopa de azeite de oliva;
1 cebola ralada; orégano a gosto;
100 g de queijo parmesão ralado.



Modo de Preparo

Comece picando o alho e rale a cebola. Depois pré-aqueça o forno a 200°C. Cozinhe o frango em panela de pressão e depois desfie e tempere a gosto refogando com ervas e temperos de sua preferência e reserve.

Agora cozinhe a couve-flor em pedaços maiores no vapor, deixe amornar numa peneira. Refogue a cebola, o alho, a pimenta o açafraão no azeite.

Depois corte a couve-flor em pequenos pedaços, junte o requeijão e processe tudo, adicione o refogado e misture.

Depois unte um refratário e espalhe metade da mistura da couve-flor, por cima espalhe o recheio de frango e finalize com a mistura de couve-flor e queijo ralado.

Leve ao forno por meia hora para gratinar.

Salada de folhas com camarão



Ingredientes

1 dúzia de camarões graúdos;
1 pé de alface lisa;
1 pé de alface roxa;
1 pé de agrião;
1 pé de erva-doce;
1 limão siciliano;
1 colher de manteiga;
2 dentes de alho picados;
100 ml de azeite de oliva; sal a gosto;
ervas finas a gosto.

Modo de Preparo

Numa frigideira, comece derretendo a manteiga e refogando o alho, depois adicione o camarão limpo e fresco, regue com o suco de um limão siciliano, doure por 5 minutos de cada lado e reserve.

Agora lave todas as folhas e pique a erva doce em rodela.

Em uma tigela adicione as folhas e tempere com o limão siciliano, sal, ervas finas e azeite.

Adicione o camarão, misture e sirva em seguida.

Receitas de jantar fitness



- Salada de Frango
- “Pizza” de Berinjela
- Frittata de Ricota e Abobrinha
- Quiche de Queijo e Palmito
- Macarrão de Abobrinha ao
- Alho e Óleo
- Peixe Empanado Assado
- Ceviche Fitness
- Tabule de Quinoa
- Salada de Atum e Pimentão
- Hambúrguer de Quinoa
- Torta de Berinjela
- Panqueca de Espinafre
- Torta de Shimeji e Batata Doce
- Suflê de Couve-Flor
- Almôndega Fitness de Carne
- Salada Caprese
- Salada de Macarrão com
- Frango
- Strogonoff com Batata Doce
- Frango Express
- Salada de Fusilli Fitness

O jantar é a refeição que irá fechar a alimentação do dia com chave de ouro. Ele irá fornecer os nutrientes que faltam para que eles sejam fornecidos na quantidade adequada. Dessa maneira, como todas as refeições do dia, o jantar não deve ser omitido. Essa refeição irá preparar o corpo para o período de sono. Por isso, o jantar deve fornecer energia e um volume alimentar adequado, evitando sobrecarregar o organismo e permitindo um sono tranquilo.

Salada fitness de frango

Ingredientes

1 xícara de peito de frango grelhado ou cozido, em cubos;

1 /2 xícara de queijo cottage;

2 colheres de maionese light;

1 pitada de sal;

1 /3 xícara de talo de salsa picado;

Cheiro verde a gosto;

1 pitada de sal;

Pimenta do reino a gosto.



Modo de Preparo

Num recipiente misture o frango, salsa e a maionese;

Depois acrescente os demais ingredientes e incorpore bem;

Em seguida é só servir!

Pizza de berinjela

Ingredientes

2 berinjelas grandes, cortadas ao meio no sentido do comprimento;
4 colheres de azeite extra virgem;
4 tomates cortados em fatias finas;
150 g de muçarela de búfala em bolas (cortadas em fatias médias);
orégano a gosto;
½ xícara de folhas de manjericão; 1 colher de chá de sal.



Modo de Preparo

Comece untando uma forma e colocando as berinjelas cortadas, arrumando de maneira que não se sobreponham uma às outras.

Depois regue as berinjelas com 3 colheres de azeite e leve para assar em forno pré-aquecido. Deixe por 25 minutos ou até que as berinjelas estejam macias.

Agora retire as berinjelas do forno e cubra com o tomate, a muçarela e o orégano, depois volte ao forno por cinco minutos ou até o queijo derreter. Desligue e cubra as berinjelas prontas com as folhas de manjericão.

Regue com o restante do azeite e pode servir em seguida.

Frittata de ricota e abobrinha



Ingredientes

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

Modo de Preparo

Numa frigideira antiaderente com uma colher de azeite, adicione a cebola, metade do sal e a abobrinha e deixe cozinhar até a abobrinha ficar macia (Algo em torno de 4 minutos).

Enquanto a abobrinha cozinha, bata em outro recipiente os ovos, as claras e o sal. Adicione o restante dos ingredientes à mistura e incorpore bem. Assim que a abobrinha estiver no ponto, adicione na panela a mistura já batida. Incorpore todos os ingredientes com uma espátula e deixe em fogo baixo até a parte inferior da frittata estar dourada (5 a 7 minutos). Depois vire a frittata em um prato e volte-a novamente ao fogo para cozinhar a parte de cima até ficar dourada.

Quiche de queijo e palmito

Ingredientes Massa

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

Ingredientes Recheio

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

Modo de Preparo Massa

Num recipiente comece misturando todos os ingredientes e trabalhe a massa por cinco minutos. Se ainda estiver grudando muito, pode adicionar um pouco mais de proteína e continue amassando até a massa se soltar dos dedos.

Depois unte forminhas de quiche (ou empada) e preencha com a massa e reserve.

Modo de Preparo Recheio

Reserve o palmito e o espinafre e bata os demais ingredientes do recheio no liquidificador. Depois adicione o espinafre e o palmito à mistura batida e incorpore. Não bata. Preencha as forminhas com o recheio (deixe mais ou menos ¼ sem recheio para não derramar). Depois leve ao forno pré-aquecido e deixe assar por 25 minutos ou até que as quiches estejam douradas. E Sirva!



Macarrão de abobrinha ao alho e óleo



Ingredientes

2 abobrinhas cortadas em fatias finas no sentido do comprimento (utilize um descascador de legumes);
2 colheres de azeite de oliva extra virgem;
¼ de xícara de água;
2 dentes de alho amassados;
Sal e pimenta do reino a gosto;
1 colher de salsinha picada.

Modo de Preparo

Comece cozinhando a abobrinha com a água e um pouco de sal por 4 ou 5 minutos– ou até a abobrinha ficar “al dente”.

Escorra e reserve. Depois leve uma panela ao fogo com o azeite, o alho e a salsinha.

Deixe fritar até o alho começar a dourar e acrescente a abobrinha; veja se precisa corrigir o sal e adicione a pimenta do reino.

Sirva!

Peixe empanado assado

Ingredientes

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



Modo de Preparo

Num recipiente bata os ovos, um pouco de sal e o leite e depois reserve. Agora em um prato misture a farinha, o parmesão, a páprica, a pimenta do reino e uma pitada de sal.

Passe os filés pelos ovos e em seguida pela farinha. Depois leve para assar em uma forma untada.

Asse por 25 minutos (pode variar dependendo do forno) ou até os filés estarem macios e com a crosta dourada.

Ceviche fitness

Ingredientes

1 cebola picadinha;
1 pimenta dedo-de-moça sem sementes picadinha;
2 colheres de sopa de cebolinha picadinha;
4 colheres de sopa de azeite de oliva;
3 limões taiti;
500 g peixe filé de saint-peter;
sal a gosto; pimenta-do-reino moída a gosto.



Modo de Preparo

Comece picando a cebola, a pimenta sem sementes, a cebolinha e também pique o filé em cubos.

Incorpore todos os ingredientes e tempere com o sal, pimenta e suco de limão.

Sirva em seguida ainda fresco para não cozinhar demais o peixe.

Tabule de quinoa

Ingredientes

300g de quinoa;
2 tomates grandes;
1 pepino japonês médio;
1 cebola pequena;
1 maço de salsinha;
1 maço de hortelã;
50ml de azeite de oliva;
sal a gosto;
pimenta-do-reino a gosto.



Modo de Preparo

Numa panela com bastante água, após ferver, comece adicionando a quinoa e uma colher de sal. Cozinhe por 20 minutos ou até ficar macia.

Escorra toda a água, adicione metade do azeite, misture bem e reserve a quinoa.

Depois pique os tomates e o pepino em cubos bem pequenos, descartando as sementes. Pique a cebola e as ervas e reserve. Em um bowl ou pote misture todos os ingredientes. Regue com o restante do azeite e tempere com sal e pimenta a gosto.

Sirva!

Salada de atum pimentão



Ingredientes

300 gramas de chalotas;
1 pimentão vermelho;
1 lata de atum light escorrida;
sal a gosto;
azeite de oliva a gosto;
vinagre a gosto;
salsa picada a gosto.

Modo de Preparo

Comece aquecendo o forno a 200°C.

Depois numa panela, coloque água e leve ao fogo. Quando ferver coloque as chalotinhas com a casca.

Ferva por 3 minutos. Desligue o fogo, escorra e retire a casca, apertando uma das extremidades da cebola.

Coloque o pimentão em uma assadeira, leve ao forno para assar por 20 minutos ou até começar a dourar.

Retire a pele e as sementes. Corte em tiras.

Em uma saladeira, coloque as chalotas, as tiras de pimentão e o atum. Tempere com sal, azeite, vinagre e salsa picada.

Misture bem e sirva em seguida.

Hamburguer de quinoa

Ingredientes

1 xícara de quinoa em grãos;
2 xícaras de água;
2 colheres de sopa de azeite;
1 xícara de farinha de semente de girassol;
100g de tofu defumado;
3 dentes de alho; 1 cebola;
2 colheres de chá de sal;
½ xícara de salsinha picada.



Modo de Preparo

Comece cozinhando a quinoa em 2 xícaras de água fervente em fogo baixo por 15 minutos e reserve até esfriar. Depois triture 1 xícara de semente de girassol no processador até obter uma farinha.

Numa frigideira, aqueça o azeite e refogue o alho até dourar.

Adicione a cebola até murchar. Agora no processador adicione o tofu defumado cortado em cubinhos e processe. Junte a cebola e o alho refogados e bata mais um pouco, até obter uma pasta homogênea. Numa tigela funda, junte todos os ingredientes e incorpore bem as mãos. Acerte o tempero com o sal e a salsinha picada. Agora modele os hambúrgueres do tamanho desejado com as mãos. Coloque em assadeira e leve ao forno a 200°C para assar por 30 minutos, virando os hambúrgueres na metade do tempo.

Sirva com uma salada!

Torta de berinjela

Ingredientes

2 berinjelas grandes;
1 lata de atum light em conserva escorrido;
200 gramas de palmito picado;
100 gramas de requeijão light;
1 pimentão vermelho sem sementes em rodela;
1 pimentão verde sem sementes em rodela;
3 colheres de sopa de queijo cottage;
sal a gosto;
azeite de oliva a gosto.



Modo de Preparo

Comece cortando a berinjela em fatias horizontais, tempere com sal e pincele-as com azeite. Grelhe cada uma e coloque em uma assadeira untada forrando todo o fundo.

Reserve.

Depois numa tigela misture o atum, o palmito e o requeijão até ficar cremoso. Acerte o sal e reserve. Alterne camadas do creme de atum, do pimentão vermelho e do pimentão verde.

Termine com uma camada de fatias de berinjela e adicione o queijo cottage. Leve ao forno médio (180 graus) preaquecido, para gratinar.

Depois é só aproveitar!

Panqueca de espinafre



Ingredientes da Massa

2 ovos;
2 colheres de sopa de óleo de coco;
1 xícara de chá de leite desnatado;
1/4 xícara de chá de farinha de trigo integral;
1/4 xícara de chá de farinha de aveia;
1/2 colher de chá de fermento em pó;
1/2 colher de chá de sal.

Ingrediente do Recheio

1 maço de espinafre picado;
1 dente de alho picado;
sal a gosto;
pimenta a gosto;
queijo cottage

Modo de Preparo

Junte todos os ingredientes da massa numa tigela e misture bem. Numa frigideira antiaderente, espalhe 2 colheres de sopa da massa e cozinhe em fogo médio até dourar.

Vire o disco de massa e deixe dourar do outro lado. Transfira para um prato. Depois repita o procedimento com a massa restante e reserve. Agora leve o espinafre picado para refogar com o alho em uma frigideira com um pouco de óleo de coco. Tempere com sal e pimenta.

Adicione o queijo cottage, misture bem e recheie as panquecas e dobre.

Depois é só servir!

Torta de shimeji batata doce

Ingredientes

200g de cogumelos shimeji frescos;
1 colher de sopa de cebolinha picada;
2 colheres de sopa de shoyu;
1 colher de café de cúrcuma em pó;
pimenta-de-caiena a gosto;
sal a gosto;
3 batatas-doces médias;
2 dentes de alho bem picados;
1 colher de chá de azeite de oliva;
sal a gosto;
½ xícara de chá de nozes picadas



Modo de Preparo

Comece lavando e descascando as batatas. Corte em rodelas, cozinhe até que fiquem macias. Pique os cogumelos e refogue-os numa frigideira com o alho, acrescente a cúrcuma, a pimenta e a cebolinha.

Depois coloque o shoyu e misture. Agora refogue por 2 minutos e reserve. Depois bata as nozes no processador com 1 colher de água até virar uma pasta e incorpore ao recheio.

Em uma vasilha misture o sal, o azeite, o alho e o alecrim. Amasse as batatas cozidas e coloque, aos poucos essa mistura. Unte uma forma pequena, de fundo removível, com azeite e cubra com massa de batata.

Distribua por cima o recheio. Leve ao forno médio por 10 a 15 minutos e aproveite!

Suflê de couve-flor



Ingredientes

1 couve-flor grande;
1 receita de molho branco de aveia (veja abaixo);
3 ovos;
50g de queijo parmesão ralado; sal a gosto;
temperos a gosto.

Molho branco

2 colheres de sopa de manteiga;
5 colheres de sopa de farinha de aveia;
2 ½ xícaras de chá de leite desnatado frio;
sal a gosto;
pimenta-do-reino a gosto.

Modo de Preparo

Comece colocando a couve-flor para cozinhar em água e sal ou cozinhe no vapor até ficar macia. Escorra bem e pique a couveflor.

Molho: leve a manteiga ao fogo até derreter. Adicione a farinha e mexa até obter um creme liso. Despeje o leite frio, misturando para não formar grumos. Ao ferver, reduza o fogo e cozinhe por mais 5 minutos sem parar de mexer. Desligue o fogo e tempere a gosto.

Ainda na panela, coloque três gemas e o queijo parmesão. Misture bem e desligue o fogo e espere esfriar um pouco. Depois bata as claras em neve, adicione ao molho mexendo delicadamente e agregue a couve flor picada. Coloque o suflê em um refratário untado e enfarinhado. Leve ao forno médio préaquecido por 40 minutos ou até dourar, dependendo do forno.

Almôndegas fitness de carne

Ingredientes

500g de carne moída;
2 colheres de sopa de óleo de coco;
1 xícara de chá de cebola triturada;
5 colheres de sopa de farinha de aveia;
½ xícara de hortelã picada;
1 ovo;
sal a gosto;
pimenta-do-reino a gosto.



Modo de Preparo

Num bowl ou pote grande misture a carne, a cebola, o sal, o ovo, o óleo de coco, a pimenta e o hortelã picada.

Adicione a farinha de aveia aos poucos até dar o ponto de enrolar as almôndegas. Agora modele as almôndegas com as mãos e coloque em uma assadeira com papel manteiga.

Leve ao forno para assar em temperatura de 180°C por 35 minutos.

Sirva em seguida.

Salada caprese

Ingredientes

3 tomates italianos maduros;
300g de muçarela de búfala fresca;
folhas de manjericão a gosto;
azeite de oliva a gosto;
sal a gosto;
pimenta-do-reino a gosto.



Modo de Preparo

Primeiro higienize bem os tomates e corte-os em fatias médias.

Corte a muçarela de búfala em fatias da mesma espessura do tomate.

Num prato arrume a salada, alternando fatias de tomate e de muçarela.

Depois decore por cima com folhas de manjericão e regue com azeite e salpique sal e pimenta.

Sirva!

Salada macarrão com frango

Ingredientes

½ pacote de macarrão parafuso integral;
1 peito de frango cozido e desfiado;
1 dente de alho amassado;
1 colher de sopa de azeite de oliva;
1 colher de sopa de vinagre de maçã;
1 tomate sem pele e sem sementes cortado em cubinhos;
2 colheres de sopa de manjericão fresco picado;
1 colher de sopa de sementes de linhaça;
sal a gosto;
pimenta a gosto.



Modo de Preparo

Comece cozinhando o frango em panela de pressão e depois escorra, desfie, tempere e reserve. Cozinhe o macarrão até ficar al dente, escorra e reserve em um recipiente até esfriar.

Agora numa saladeira ou outro recipiente coloque o alho amassado, o azeite, o vinagre de maçã, o tomate, o manjericão, o frango desfiado e adicione o macarrão já frio. Agora misture bem e tempere com sal e pimenta.

Leve para gelar e na hora de servir adicione a linhaça e regue com um fio de azeite.

Strogonoff batata doce

Ingredientes

½ peito de frango cortado em cubos;
2 dentes de alho;
1 limão;
1 pitada de sal;
pimenta do reino a gosto;
1 batata doce cozida.

Ingrediente Molho

1 copo de molho de tomate caseiro;
1 copo de leite de arroz;
2 colheres de sopa de biomassa de banana verde.

Modo de Preparo

Comece descascando a batata doce e cozinhe. Tempere o frango com alho, limão, sal e pimenta e logo em seguida refogue no molho de tomate.

Deixe cozinhar essa mistura em uma panela por 15 minutos com um pouco de água.

Depois adicione o leite de arroz já previamente batido com a biomassa e incorpore. Espere engrossar, coloque temperos verde a gosto.

Escorra a batata já cozida, corte em rodela, tempere com uma pitada de sal e pimenta e sirva como acompanhamento do strogonoff.



Frango express

Ingredientes

1 filé de peito de frango;
1 cebola cortada em rodela;
1 colher de sopa de azeite;
1 dente de alho picado;
orégano a gosto;
coentro em pó a gosto;
pimenta do reino a gosto;
sal a gosto.



Modo de Preparo

Comece temperando o filé com sal, orégano, coentro, pimenta e alho.

Refogue a cebola no azeite em uma frigideira, depois de estar bem refogado coloque o filé e deixe dourar dos dois lados.

Você pode servir com arroz integral, salada ou algum outro acompanhamento.

Salada fitness fusilli

Ingredientes

500 g de fusilli integral;
12 tomates-cereja cortados ao meio;
5 fatias de queijo branco light picado;
10 castanhas-do-pará fatiado;
1 colher de sopa de azeite; sal a gosto;
manjeriço picado a gosto;
2 colheres de sopa de linhaça.



Modo de Preparo

Numa panela com água com sal cozinhe o macarrão até ficar aldente.

Escorra, coloque a massa em um refratário e espere esfriar.

Coloque os outros ingredientes e temperos e misture bem.

Depois finalize com linhaça e gele antes de servir.

Uma opção extra é preparar um molho rápido de iogurte e limão para acompanhar.

Receitas de lanches e snacks

- Panqueca com Farinha de Grão-de-bico e Banana
- Panqueca com Farinha de Grão-de-Bico
- Biscoito de Polvilho Assado
- Shake de Limão (Low Carb)
- Torta de Maçã (Low Carb)
- Torta de Banana (Low Carb)
- Torta Cremosa de Chocolate
- Bolo de Linhaça (Low Carb)
- Bolo de Linhaça com Banana
- Bolo de Linhaça com Maçã
- Mousse de Morango (Low Carb)
- Sanduíche Fitness de Frango
- Omelete Fitness
- Omelete de Espinafre
- Muffin Fitness de Maçã
- Muffin de Frango
- Palitinhos Crocantes de Abobrinha
- Cenourinhas Assadas
- Salgadinho Maromba (Low Carb)
- Coxinha (Low Carb)

Consumir comidinhas saudáveis entre as refeições principais e antes de dormir é um hábito que favorece o emagrecimento. Quando você come cinco ou seis vezes por dia, o metabolismo acelera e o corpo gasta aproximadamente 10% a mais energia.

Isso significa que se a sua necessidade energética básica for de 1400 calorias por dia, você poderá consumir até 1540 calorias sem culpa, desde que espalhe esse consumo por pelo menos cinco refeições diárias. Quanto mais variado o cardápio de lanchinhos, mais fácil é seguir em frente com a dieta. Aproveite nossas receitas e faça a sua boquinha!



Panqueca farinha grão de bico e banana



Ingredientes

500 g de fusilli integral;
12 tomates-cereja cortados ao meio;
5 fatias de queijo branco light picado;
10 castanhas-do-pará fatiado;
1 colher de sopa de azeite; sal a gosto;
manjericão picado a gosto;
2 colheres de sopa de linhaça.

Modo de Preparo

Numa panela com água com sal cozinhe o macarrão até ficar aldente.

Escorra, coloque a massa em um refratário e espere esfriar.

Coloque os outros ingredientes e temperos e misture bem.

Depois finalize com linhaça e gele antes de servir.

Uma opção extra é preparar um molho rápido de iogurte e limão para acompanhar.

Panqueca farinha grão de bico e banana



Ingredientes

1 banana média;
4 colheres de sopa de farinha de grão-de-bico;
1 ovo médio;
5 colheres de sopa de água;
canela a gosto.

Modo de Preparo

Comece amassando a banana, de preferência madura, com a farinha, canela, o ovo e a água.

Depois bata bem e despeje essa massa em uma frigideira antiaderente e levemente untada com óleo de coco ou manteiga ghee.

Deixe firmar e dourar. Vire e repita o processo do outro lado.

Panqueca farinha grão de bico



Ingredientes

1 xícara de farinha de grão-de-bico;
1 xícara de água morna.

Ingrediente Recheio

9 fatias finas de queijo minas fresco;
1 fio de azeite;
1 cenoura grande ralada;
1 cebola picadinha em cubos pequenos;
1 colher de chá de manteiga ghee;
1 pimenta dedo de moça picadinha;
1 pitada de sal;
3 ovos.

Modo Preparo Recheio

Despeje o fio de azeite na frigideira e doure o queijo de ambos os lados e reserve. Coloque a manteiga e refogue a cebola. Adicione a cenoura, tempere com pimenta e sal a gosto. Em seguida, quebre os ovos por cima e misture. Quando estiver cozido, reserve.

Modo Preparo Massa

Aqueça uma frigideira antiaderente e unte com óleo de coco. Misture todos os ingredientes da massa. Em seguida, acrescente $\frac{1}{3}$ da massa e cubra toda a superfície da frigideira. Deixe firmar e dourar. Em seguida vire a pancake e deixe dourar do outro lado. Repita o processo com o restante da massa.

Recheio as panquecas e sirva!

Biscoito polvilho assado

Ingredientes

500 g de polvilho azedo;
200 ml de água fervente;
150 ml de óleo em temperatura ambiente;
5 ovos;
sal a gosto.



Modo Preparo

Numa vasilha adicione o polvilho, a água fervente e o óleo, misture bem e acrescente o sal a gosto. Adicione os ovos, um de cada vez, até obter uma massa mais consistente.

Depois coloque a massa em um saquinho de confeiteiro e modele os biscoitos em uma forma do tamanho desejado.

Leve para assar em forno médio (180° C), preaquecido, por 20 – 25 minutos ou até dourar levemente.

Espera esfriar e sirva!

Shake de limão low carb

Ingredientes

150 ml de leite de coco;
suco de 1 limão;
adoçante a gosto;
50 ml de creme de leite;
raspas de limão para decorar.

Modo Preparo

Bata tudo no liquidificador por alguns minutos.
Se quiser adicione um pouco de gelo triturado.
Adicione as raspas de limão a gosto.



Torta de maçã low carb

Ingredientes

½ xícara de farinha de coco;
¼ de xícara de manteiga derretida;
½ de café de cravo em pó;
1 /3 de adoçante xilitol; 2 ovos;
1 colher de café de fermento; canela a gosto;
2 maçãs picadas.



Modo Preparo

Primeiro misture as especiarias com a farinha, o fermento e o adoçante em um bowl ou vasilha.

Bata levemente os ovos e misture com a manteiga derretida. Depois junte as maçãs cortadas em cubos.

Agora unte uma forma e despeje toda a massa até cobrir bem o fundo.

Leve ao forno a 200 graus 30 minutos ou até dourar. Retire e cubra com o recheio.

Polvilhe canela e adoçante e volte ao forno por mais 5 a 10 minutos.

Torta de banana low carb

Ingredientes

1 colher de adoçante culinário;
3 bananas;
3 ovos;
2 xícaras de chá de farelo de aveia;
1 colher de sopa de fermento em pó.

Ingredientes cobertura

2 bananas em rodela;
1 maçã sem casca picada;
1/2 xícara de castanhas picadas;
1/2 xícara de uvas passas; canela em pó a gosto;
adoçante a gosto.

Modo de Preparo

Comece batendo todos os ingredientes da massa no liquidificador despeje em uma forma untada.

Agora por cima coloque as rodela de banana e maçã, castanhas, uvas passa e finalize polvilhando com uma mistura de canela e adoçante por cima.

Leve ao forno médio preaquecido por mais ou menos 40 minutos para dourar e assar.



Torta de cremosa chocolate

Ingredientes

4 ovos em temperatura ambiente;
160g de chocolate amargo 70% cacau;
160g de creme de ricota light.



Modo de Preparo

Primeiro separe as claras das gemas. Derreta o chocolate em banho maria. Junte o creme de ricota, misture bem, e acrescente as gemas, uma de cada vez e reserve.

Agora na batedeira, bata as claras em neve com uma pitada de sal. Incorpore as claras ao creme de chocolate e transfira para uma forma pequena untada ou coberta com papel manteiga.

Depois leve para assar em forno médio pré-aquecido em banho maria por 20 minutos ou até começar a formar uma casquinha na parte de cima.

Reduza um pouco a temperatura e deixe assar por mais 15 minutos.

Desligue, espere esfriar, desenforme e aproveite!

Bolo linhaça low carb

Ingredientes

2 claras;
1 gema;
1 colher de sopa de óleo de coco;
1 colher de sopa de água;
¼ xícara de farinha de linhaça;
½ colher de chá de sal;
½ colher de chá de canela;
½ colher de chá de fermento em pó.
Adoçante xilitol a gosto;



Modo de Preparo

Primeiro pré-aqueça o forno a 200°C. Em um bowl ou recipiente coloque os ingredientes secos, depois adicione os ovos, o óleo de coco e a água.

Depois misture bem até incorporar e deixe a massa descansar por 3 minutos. Agora unte uma forma com óleo de coco e coloque a massa.

Leve ao forno médio por 20 minutos ou até assar e dourar. Ao amornar, desenforme e aproveite!

Bolo linhaça com banana

Ingredientes

2 claras;
1 gema;
1 colher de sopa de óleo de coco;
1 colher de sopa de água;
¼ xícara de farinha de linhaça;
½ colher de chá de sal;
½ colher de chá de canela;
½ colher de chá de fermento em pó;
adoçante xilitol a gosto;



Modo de Preparo

Primeiro pré-aqueça o forno a 200°C. Em um bowl ou recipiente coloque os ingredientes secos, depois adicione os ovos, o óleo de coco e a água.

Depois misture bem até incorporar e deixe a massa descansar por 3 minutos. Agora unte uma forma com óleo de coco e coloque a massa.

Leve ao forno médio por 20 minutos ou até assar e dourar. Ao amornar, desenforme e aproveite!

Bolo linhaça com maçã

Ingredientes

150 gramas de maçã picada;
3 ovos;
1 xícara de farinha de linhaça;
3 colheres de sopa de adoçante culinário;
1 colher de sopa de fermento em pó;
1/2 xícara de óleo de coco; canela a gosto.



Modo de Preparo

Num processador adicione a maçã picada, ovos e adoçante. Depois bata até obter um creme. Agora adicione a farinha de linhaça, canela e bata novamente até incorporar e formar uma massa homogênea.

Por último coloque o fermento e envolva com uma espátula. Despeje essa massa em uma forma pequena untada e leve ao forno médio até dourar e assar.

Espere esfriar, desenforme e sirva!

Mousse morango low carb

Ingredientes

150 gramas de morangos lavados;
4 colheres de sopa de adoçante xilitol;
2 colheres de sopa de água;
1 clara;
2 folhas de gelatina incolor.



Modo de Preparo

Comece diluindo as folhas de gelatina em duas colheres de sopa de água para hidratar. Passe os morangos por uma peneira até obter um purê.

Dissolva o adoçante na água. Bata a clara em neve, junte o purê de morango e bata novamente. Em seguida coloque o adoçante diluído e continue batendo até ficar espumoso.

Desligue e junte a gelatina dissolvida e misture bem. Agora distribua em taças e decore com morangos.

Leve para gelar por alguns minutos e sirva!

Sanduíche de frango fitness

Ingredientes

2 colheres de sopa de frango cozido(desfiado o
2 fatias de pão integral;
1 colher de sopa de requeijão light;
2 folhas de alface;
2 rodelas de tomate;
2 colheres de sopa de cenoura ralada; sal a gosto.



Modo de Preparo

Comece fazendo uma pastinha da cenoura ralada com o frango e requeijão e tempere a gosto.

Depois tempere as folhas de alface e tomate com uma pitada de sal. Agora coloque a salada e a pastinha na fatia de pão integral e cubra com a outra.

Sirva em seguida!

Omelete fitness

Ingredientes

2 claras;
1 gema;
1 / 2 tomate picado;
1 / 4 cebola ralada;
1 pitada de salsa;
1 colher de café de margarina light;
1 fatia média de queijo branco magro;
pimenta a gosto;
sal a gosto.



Modo de Preparo

Primeiro bata os ovos até ficar espumoso, adicione o queijo picado, o tomate, cebola e tempere com sal e outros temperos da sua preferência.

Agora aqueça uma frigideira antiaderente e unte com um pouco de manteiga ghee ou óleo de coco.

Despeje a mistura e tampe. Deixe aquecer e dourar. Quando firmar, vire e deixe dourar do outro lado.

Sirva logo em seguida.

Omelete de espinafre

Ingredientes

2 ovos;
1 /2 pimentão verde picado;
1 /2 cebola picada;
1 punhado de espinafre picado;
1 /2 cenoura ralada.



Modo de Preparo

Primeiro quebre os ovos em uma tigela, tempere com sal a gosto e bata bem até ficar espumoso.

Depois unte uma frigideira antiaderente com azeite e leve ao fogo médio. Acrescente os ovos batidos na frigideira.

Deixe dourar um pouco e depois adicione os ingredientes picados.

Deixe cozinhar até soltar as bordas, em seguida dobre e deixe mais um pouco.

Quando dourar bem, sirva!

Muffin de maçã fitness

Ingredientes

½ de xícara de farinha de arroz integral;
¼ de xícara de farinha de aveia;
¼ de xícara de farinha de amêndoas;
¼ de xícara de polvilho doce;
1 colher de chá de fermento químico;
1 colher de chá de canela em pó;
pitada de noz-moscada;
½ colher de chá de goma xantana;
½ xícara de leite de coco;
1 / 3 xícara de óleo de coco;
½ xícara de açúcar de coco;
½ colher de chá de extrato de baunilha;
1 maçã fuji sem casca picada em cubos;
1 ovo.

Modo de Preparo

Primeiro pré-aqueça o forno a 180°C e separe forminhas de cupcake ou de empada e unte bem. Se tiver de silicone não precisa untar.

Reserve. Em seguida, peneire todos os ingredientes secos em uma tigela pequena. Agora misture os ingredientes líquidos e envolva bem até obter uma massa uniforme e homogênea.

Distribua a massa nas forminhas separadas e leve ao forno para assar por 20 minutos ou até dourar.

Retire e espere esfriar.



Muffin de frango

Ingredientes

2 ovos;
1 xícara de chá de frango cozido,
temperado e desfiado;
1/2 xícara de chá de quinoa cozida;
1/2 xícara de chá de farinha de amêndoas;
1/4 xícara de chá de cebolinha picada;
1 colher de café de bicarbonato de sódio;
1 colher de café de sal.



Modo de Preparo

Primeiro cozinhe o frango, desfie e tempere a gosto. Cozinhe a quinoa até ficar macia.

Misture o frango com a quinoa, temperos, farinha de amêndoas e bicarbonato.

Agora coloque essa massa em forminhas untadas ou de silicone.

Leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por 15 minutos ou até dourar.

Depois sirva desenformado

Palitinhos crocante de abobrinha



Ingredientes

1 abobrinha média;
1 ovo;
Sal a gosto;
Páprica picante a gosto;
Pimenta a gosto;
2 unidades de pão de forma integral;
2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado.

Modo de Preparo

Primeiro você deve lavar bem a abobrinha, cortar ao e fatiar as metades no formato de palitinhos, mantendo a casca;

Quebrar o ovo dentro de uma tigela, adicionar o sal, páprica e a pimenta e misturar com o auxílio de uma colher;

Cortar os pães de forma em pedaços, com a mão mesmo, e passar no processador de alimentos para que eles fiquem bem trituradinhos;

Passar o pão moído para outra tigela e misturar o queijo parmesão ralado; Então, molhar cada palitinho de abobrinha na tigela do ovo e passar no potinho com o pão triturado e o queijo;

Levar os palitinhos ao forno em 220° durante 30 minutos. Após servir-se.

Cenourinhas assadas

Ingredientes

2 cenouras cozidas;
1 dente de alho;
Suco de uma laranja;
1 ramo de hortelã;
1 pedaço pequeno de gengibre;
1 potinho de iogurte desnatado;
Sal a gosto;
Pimenta a gosto.



Modo de Preparo

Primeiro você deve cozinhar as cenouras em uma panela com água e colocá-las em uma travessa; Ralar o dente de alho e o pedacinho de gengibre em uma tigelinha.

Picar o ramo de hortelã e adicionar à tigelinha do alho e do gengibre; Espremer o suco de uma laranja na tigelinha, mexer bem e adicionar o sal e a pimenta a gosto;

Agora com o auxílio de uma colher, passar o tempero obtido nas cenouras; Levar as cenouras para assar no forno em 180° C durante 20 minutos;

Colocar o iogurte desnatado no fundo de um prato e finalizar com as cenouras assadas por cima.

Salgadinho maromba

Ingredientes

250 g de peito de frango cozido,
temperado e desfiado;
250 g de couve-flor cozido;
1 ovo;
Orégano a gosto;
Sal a gosto;
Ervas a gosto.



Modo de Preparo

Primeiro cozinhe o peito de frango em panela de pressão com água. Quando estiver macia, escorra e desfie.

Tempere a gosto com sal, pimenta.

Depois cozinhe a couve-flor até ficar macia. Escorra e amasse. Agora misture todos os ingredientes em um bowl ou vasilha grande e molde bolinhas com as mãos apertando bem para sair toda a água da couve-flor.

Leve para assar por 10 minutos na AirFryer (ou em seu forno) a 200°C, depois vire e deixe por mais 10 minutos.

Sirva!

Coxinha low carb

Ingredientes

500g de peito de frango cozido e desfiado;
cebola ralada a gosto;
alho picado a gosto;
salsinha a gosto;
açafrão a gosto;
1 copo de requeijão cremoso;
sal a gosto;
azeite de oliva.



Empanar

2 claras;
½ litro de água;
farinha de linhaça.

Modo de Preparo

Numa panela com azeite refogue o alho picado e a cebola. Junte o frango cozido e desfiado e refogue por alguns minutos. Adicione o requeijão, uma pitada de açafrão e misture bem. Desligue o fogo coloque a salsinha picada, acerte o sal e deixe esfriar. Depois separe uma porção da massa, faça uma bolinha e com a ajuda do dedo indicador vá moldando sua coxinha. Agora repita o processo com toda a massa até acabar. Depois misture a água e as claras, bata com um garfo por alguns minutos. Passe as coxinhas prontas nessa mistura, tire o excesso e passe pela farinha de linhaça.

Repita de novo o empanamento para ficar mais grosso.

Frite na banha de porco quente ou também pode levar para assar em forno convencional até dourar.

Receitas de sucos detox

- Suco Detox de Melancia com Caju e Canela
- Suco Detox de Abacaxi
- Suco Detox de Limão
- Suco Detox de Beterraba
- Suco Detox de Berinjela
- Suco Detox de Nectarina
- Suco Detox de Pepino
- Suco Detox de Ameixa
- Suco Detox de Kiwi
- Suco Detox de Melancia e linhaça
- Suco Detox de Melancia
- Suco Detox Amarelo
- Suco Detox de Maçã Verde
- Suco Detox de Melão com Abacaxi e Maçã
- Suco Detox de Pimenta Caiena
- Suco Detox de Couve
- Suco Detox de Limão com Laranja e Alface
- Suco detox cenoura, repolho e maçã
- Suco Detox de Laranja, couve e areia



O suco detox ajuda no emagrecimento por conta da sua função diurética, além da antioxidante e a digestiva de frutas. O suco ainda promove a sensação de saciedade, o que te ajudará, se não sentir fome ou se achar que encher a barriga logo, não tem para que comer. Correto ???

O detox promove várias mudanças no seu corpo. Quando iniciada a dieta, com muito compromisso e dedicação, a vida do indivíduo se tornará mais saudável e a sensação de bem-estar é tão grande que, os resultados irão surpreendê-lo.

Suco detox melancia caju e canela

Ingredientes

1 fatia de média de melancia 1 limão
(apenas o suco)
150 ml de água de coco
1 colher de café de canela
1 castanha de caju

Modo de Preparo

Bater no liquidificador todos os ingredientes, coar e beber a seguir, de preferência sem adoçar.



Suco detox abacaxi

Ingredientes

5 fatias de abacaxi;
3 folhas de hortelã;
2 folhas de couve;
1 limão (apenas o suco);
2 rodela de gengibre.

Modo de Preparo

Bata as rodela de abacaxi com folhas de hortelã e couve lavadas, suco de limão e gengibre.

Sirva o suco homogêneo com gelo.

Se quiser adoce com um pouco de mel.



Suco detox limão

Ingredientes

1 /2 limão espremido;
1 folha de couve;
1 copo de água filtrada bem gelada;
mel para adoçar.



Modo de Preparo

Bata a folha de couve higienizada com a água, mel a gosto e suco de limão.

Sirva logo em seguida com pedras de gelo.

Suco detox beterraba

Ingredientes

1 beterraba média;
1 litro de água.

Modo de Preparo

Lave e descasque a beterraba.

Corte em pedaços menores e leve para bater com água bem gelada.

Sirva sem adoçar.



Suco detox berinjela

Ingredientes

1 berinjela média ou grande;
suco de 1 limão;
200 ml de água gelada.



Modo de Preparo

Deixe a berinjela de molho em 100 ml de água gelada por 30 minutos.

Esprema o suco de um limão inteiro no restante da água.

Adicione o suco de limão à água de berinjela e beba em seguida.

Use a berinjela para outros preparos e receita.

Suco detox nectarina

Ingredientes

1 colher de sopa de beterraba ralada;
1 colher de sopa de cenoura ralada;
2 nectarinas;
150 ml de água.



Modo de Preparo

Descasque e rale a beterraba.

Faça o mesmo com a cenoura.

Leve ambas para bater com o suco das nectarinas e a água.

Sirva com gelo.

Suco detox pepino

Ingredientes

1 folha de couve;
1 pepino;
1 limão;
1 maçã;
folhas de hortelã;
200 ml de água gelada filtrada.



Modo de Preparo

Pique a couve lavada e corte o pepino em rodela finas.

Esprema o limão e leve para bater com a couve e o pepino. Corte a maçã em pedaços pequenos e coloque no liquidificador.

Adicione folhas de hortelã e água bem gelada.

Bata e sirva em seguida.

Suco detox ameixa

Ingredientes

1 ameixa preta seca sem caroço;
2 fatias de abacaxi;
3 folhas de hortelã;
200 ml de água de coco;
1 colher de sopa de semente de linhaça dourada.



Modo de Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva em seguida com gelo e sem adoçar.

Suco detox kiwi

Ingredientes

1 kiwi;
300ml de água;
1 colher de sopa de linhaça;
1 colher de sopa de biomassa de banana verde;
1 colher de semente de girassol;
1 maçã vermelha;
½ folha de couve.



Modo de Preparo

Descasque o kiwi e pique em pedaços. Pique a maçã com casca e retire sementes.

Leve ambos para bater no liquidificador com o restante dos ingredientes.

Quando estiver homogêneo, sirva com gelo sem adoçar.

Suco detox melancia e linhaça

Ingredientes

3 fatias de melancia sem caroço
1 colher de chá de linhaça triturada
1 colher de chá de gengibre ralado



Modo de Preparo

Bater no liquidificador todos os ingredientes, coar e beber em seguida, sem adoçar.

Suco detox melancia

Ingredientes

1 fatia de melancia grossa;
raspas de gengibre a gosto;
100 ml de água filtrada.



Modo de Preparo

Leve a melancia sem sementes ao liquidificador e bata com a água e gengibre.

Quando estiver homogêneo sirva com pedras de gelo.

Não precisa adoçar, pois a melancia já é doce.

Suco detox amarelo

Ingredientes

200 ml de água gelada;
1 pera;
¼ de abacaxi sem casca;
1 /2 colher de chá de gengibre ralado.



Modo de Preparo

Bata a pera com a água, abacaxi e gengibre até ficar homogêneo.

Sirva com pedras de gelo.

Suco detox maçã verde

Ingredientes

1 maçã verde;
1 colher de sopa de farinha de banana verde;
1 colher de sopa de linhaça;
1 colher de sopa de mel;
200 ml de água filtrada.



Modo de Preparo

Bata a maçã picada sem sementes e com casca com a farinha, linhaça, mel e água até obter um suco homogêneo.

Adicione gelo e sirva.

Suco detox melão, abacaxi e maçã

Ingredientes

2 xícaras de melão em cubos,
1 e 1/2 xícara de abacaxi em cubos,
1 maçã verde em cubos sem sementes,
Suco de 1/2 limão,
1 colher sopa gengibre ralado,
6 folhas de couve com o talo,
1 xícara água de coco ou água filtrada,
Pedras de gelo a gosto



Modo de Preparo

Bata os ingredientes e tome sem coar.

Suco detox pimenta caiena

Ingredientes

1 pimenta caiena;
2 fatias de abacaxi;
1/2 suco de limão siciliano
200 ml de água de coco;
gelo a gosto.



Modo de Preparo

Bata no liquidificador todos os ingredientes e beba logo em seguida.

Se seu liquidificador não conseguir bater o gelo, adicione após o preparo.

Sirva!

Suco detox couve

Ingredientes

2 folhas de couve;
1/2 limão;
2 cm de gengibre;
100 ml de água de coco.



Modo de Preparo

Lave as folhas de couve e bata no liquidificador com o suco de limão, gengibre e água de coco.

Quando estiver bem homogêneo sirva com cubos de gelo.

Se quiser adoçar adicione um pouco de mel.

Suco detox limão, laranja e alface



Ingredientes

Suco de 1 limão
Suco de 2 laranjas-lima
6 folhas de alface
½ copo de água

Modo de Preparo

Bater no liquidificador todos os ingredientes, coar e beber a seguir, de preferência sem utilizar açúcar.

Suco detox cenoura, repolho e maçã



Ingredientes

5 cenouras,
¼ de repolho verde pequeno,
1 maçã

Modo de Preparo

Bata os ingredientes no liquidificador com meio litro de água.

Depois, acrescente mais, aproximadamente, 1,5 litros de água.

Mexa bem e adoce a gosto.

Suco detox laranja, couve e aveia



Ingredientes

1 laranja lima suco,
1 punhado de salsa,inha,
1 punhado folhas de hortelã,
2 folhas de couve com o talo,
200ml água de coco,
Gotas de suco de limão,
1 colher sopa aveia em flocos finos.

Modo de Preparo

Faça o suco da laranja lima e bata todos os ingredientes, tome sem coar.



QUITOGEN
CAPS