

ALMOÇO E JANTA FITNESS



BOLINHOS DE PEIXE

**ALMOÇO
JANTAR &
RECEITAS FIT**

INGREDIENTES:

- Filé de badejo - 2 Filés pequenos (200g)
- Pão de forma integral - 5 Fatias (125g)
- Ovo de galinha - 1 Unidade média (50g)
- Pimenta do reino em pó (a gosto)
- 1 Colherde café (1g)
- Cebola (cortada em pedaços)
- 0.5 Unidademédia(35g)
- Coentro (picado)
- 1 Colherde sopa cheia (5g)
- Salsinha (picada)
- 2 Colheres de sopa cheias (8g)
- Leite de vaca integral - 1/4 xícara de chá (50ml)
- Sal a gosto
- Azeite de oliva para untar

Forma de preparo:

coloque todos os ingredientes em um processador, exceto o azeite, e processe até virar uma massa homogênea.

Faça 10 bolinhos com a massa. Forre uma travessa com papellaminado e unte com azeite. Leve ao forno durante 15 minutos e vire os bolinhos para assar dos dois lados.



BOLO DE BATATA BAROA COM CARNE

**ALMOÇO
JANTAR &
RECEITAS FIT**

INGREDIENTES:

- Carne moída - 300 gramas
- Cebola (picada) - 1 Unidademédia(70g)
- Vagem (picada) - 5 Colheres sopa cheia (100g)
- Tomate (sem pele e sementes, picado) - 2 Unidades médias (200g)
- Salsa (picada) - 1 Colher sopa cheia (6g)
- Azeite de oliva - 1 Colher sobremesa rasa (5g)
- Sal a gosto

COBERTURA

- Clara de ovo - 2 Unidades médias (30g)
- Batata baroa cozida (amassada) - 5 Unidades médias (400g)
- Queijo parmesão light ralado - 2 Colheres de sopa cheias (30g)
- Sal a gosto

Forma de preparo:

refogue o azeite com a cebola e adicione a carne moída. Mexa até dourar. Adicione os tomates, a vagem, o sal e deixe cozinhar. Retire a carne, polvilhe a salsa e reserve. Bata as claras em neve e misture o restante dos ingredientes. Coloque sobre a carne moída numatravessa e leve ao forno pré-aquecido (180°C) até dourar.



FILÉ DE PESCADA EMPANADA COM AVEIA

**ALMOÇO
JANTAR &
RECEITAS FIT**

INGREDIENTES:

- Carne moída - 300 gramas
- Cebola (picada) - 1 Unidademédia(70g)
- Vagem (picada) - 5 Colheres sopa cheia (100g)
- Tomate (sem pele e sementes, picado)
- 2 Unidades médias (200g)
- Salsa (picada) - 1 Colher sopa cheia (6g)
- Azeite de oliva - 1 Colher sobremesa rasa (5g)
- Sal a gosto

PARA EMPANAR:

- Clara de ovo - 2 Unidades médias (30g)
- Aveia em flocos finos - 1 xícara de chá (120g)
- Fubá de milho - 1/2 xícara de chá (60g)
- Azeite de oliva - 2 Colheres de sopa (16g)

Forma de preparo:

Refogue a cebola no azeite e depois acrescente o peixe, o sal e o molho de tomate. Deixe o peixe cozinhar até desmanchar. Adicione o leite e depois que ferver, adicione a farinha. Mexa bem até formar uma massa que desgrude da panela. Coloque em um prato para esfriar e termine o processo na geladeira. Abra a massa em uma superfície untada com farinha e corte no formato dos filés. Passe os filés nas claras batidas e empane com a aveia misturada com fubá. Coloque os filés em uma assadeira untada com azeite e pincele os filés por cima. Leve ao forno quente (200°C) por aproximadamente 20 minutos, virando os filés durante o cozimento para dourar os dois lados.



LASANHA DE ABOBRINHA (LOWCARB)

**ALMOÇO
JANTAR &
RECEITAS FIT**

INGREDIENTES PARA O MOLHO:

- Patinho moído - 100 gramas
- Cebola pequena - meia unidade
- 2 dentes de alho
- Páprica doce
- Páprica picante
- Sal a gosto
- Passata de tomate

MODO DE PREPARO:

1. Corte o alho e a cebola bem pequenos.
2. Unte uma frigideira com um fio de azeite, e BEM POUCA manteiga. Leve-a ao forno.
3. Quando a frigideira estiver bem quente, entre com a cebola e o alho, mexendo bem.
4. Quando a cebola estiver levemente dourada, entre com o patinho moído sem sal, deixe ele quietinhopor uns segundos na panela e mexe bem, envolvendo na cebola e no alho.
5. Quando a carne já não estiver mais visivelmente crua/vermelha coloque o sal, adicione quanto vocêquiser de Passata de Tomate e misture bem.

Forma de preparo abobrinha :

1. Corte as abobrinhas horizontalmente em fatias não muito finas, da espessura de massa de lasanhacomum.
2. Coloque em uma forma com uma pitada de sal e leve ao forno a 200 graus, por 15minutos. Aabobrinha vai perder água, evitando que a lasanha fique com muita água. Obs: ela deve ficarlevemente cozida, se cortar muito fina ela vai queimar ou tostar demais.
3. Feito isso reserve.

Forma de preparo molho branco :

(Pode trocar por creme de leite light, 3 colheres de sopa)

Castanha de Caju - 20 unidades.

Água - 3/4 de copo de requeijão (3x peso da castanha).

1. Coloque as castanhas e a água em um panela.
 2. Começando a ferver, conte 10minutos.
 3. Leve as castanhas e a água a um liquidificador, e deixe processar por 3-5 minutos, até que formeum creme bem liso.
 4. Leve a uma panela, coloque 1 colher de sobremesa de queijo parmesão (Sugestão: Grana Padano)
- Faça uma camada de abobrinha, uma camada de molho vermelho, uma camada de abobrinha edespeje o molho branco em cima.

NHOQUE DE MORANGA

**ALMOÇO
JANTAR &
RECEITAS FIT**

INGREDIENTES:

- Abóbora Moranga - 6 colheres de sopa cheia
- Farinha de arroz integral/Farinha de aveia - 1 colher e 1/2 de sopa
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça dourada - 1 colher de sobremesa
- Sal a gosto
- Pimenta preta a gosto
- Mel - máximo uma colher de sobremesa cheia
- Alecrim a gosto
- Noz moscada a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Coloque a abóbora para cozinhar.
 2. Quando estiver levemente macia, MAS NÃO MUITO, retire da água.
 3. Amasse ela com um garfo ou no multiprocessador, até que vire um purê.
 4. Adicione as quantidades descritas dos ingredientes secos. Tempere com a pimenta preta, nozmoscada, mel e sal (Tudo a gosto).
 5. Vá mexendo com uma colher até que vire uma massa levemente firme, masque você consigamoldar em pequenas bolinhas.
 6. Unte uma frigideira com POUCA manteiga, entre com as bolinhas e sele-as (Dê uma leve dourada nele).Você pode fazer esse processo no forno também.
- Você pode comer esse nhoque com molho de tomate caseiro/Passata de tomate(a vontade), ouMolho branco de Castanhas/Creme de leite light (2 colheres de sopa cheia).



PATINHO MOÍDO À PARMEGIANA

**ALMOÇO
JANTAR &
RECEITAS FIT**

INGREDIENTES:

- Patinho moído - (600g)
- Manjerição - 1 Colher sopa cheia (6g)
- Pimenta do reino - 1 Colher de café (1g)
- Alho - 1 dente (3g)
- Tomate (sem sementes e picado) - 1 Unidade média (100g)
- Cebolinha (picada) - 1 Colher de sopa (2.5g)

PARA EMPANAR:

- Farinha de trigo - 1 Xícara de chá (120g)
- Ovo de galinha - 1 Unidade média (50g)
- Aveia em flocos finos - 5 Colheres sopa cheia (75g)

COBERTURA:

- Queijo muçarela (fatiada) - 100 gramas (100g)
- Molho de tomate caseiro ou industrializado - 4 Colheres de arroz (180g)
- Orégano (para salpicar) - 1 Colher café cheia (4g)

MODO DE PREPARO:

tempere a carne moída com o alho, pimenta do reino, sal e manjerição. Misture a carne com o tomate e a cebolinha. Modele 8 bifês com a mistura. Empane-os passando no ovo, depois na farinha de trigo e na aveia. Colocar em um recipiente coberto com filme plástico para descansar 30 minutos na geladeira. Forre uma assadeira com papel-alumínio e pincele com azeite. Distribua os bifês e leve ao forno pré-aquecido a 180°C, dourando um lado de cada vez.

Após esse preparo, distribua a muçarela e cubra os bifês com o molho de tomate. Salpique o orégano a gosto e leve ao forno por 20 minutos. Você pode comer esse nhoque com molho de tomate caseiro/Passata de tomate (a vontade), ou Molho branco de Castanhas/Creme de leite light (2 colheres de sopa cheia).



ESCONDIDINHO DE BATATA DOCE

**ALMOÇO
&
JANTAR**
RECEITAS FIT

INGREDIENTES:

- 2 batatas doces grandes;
- 400 g de peito de frango em cubos;
- 2 latas de tomates pelados;
- 2 dentes de alho;
- 3 colheres de sopa de creme de ricota sem lactose;
- Folhinhas de tomilho (ou a erva que preferir, como manjericão também que fica gostoso);
- 2 colheres sopa azeite;
- Sal a gosto.

MODO DE PREPARO:

Antes de tudo coloque a batata doce para cozinhar. Quando estiver quase pronta comece a fazer o molho. Sele o frango no azeite, acrescente o alho amassado e sal. Coloque o molho de tomate e as ervas. Deixe engrossar o caldo um pouco, desligue e reserve. Com um mixer faça um purê com as batatas usando um pouquinho da água do cozimento. Depois misture o creme de ricota. Em um refratário coloque o frango com molho e por cima o purê. Leve ao forno por 15 minutos ou até o purê de batata doce por cima dourar.



PANQUECA DE AVEIA RECHEADAS COM PATINHO MOÍDO OU FRANGO DESFIADO

**ALMOÇO
&
JANTAR**
RECEITAS FIT

INGREDIENTES:

- 2 colheres de sopa de farinha de aveia
- 4 colheres de sopa de água
- Um ovo
- 1 pitada de sal (para panqueca salgada)
- Frango desfiado
- Orégano a gosto

MODO DE PREPARO:

Bata ao farinha de aveia, a água, o ovo e a pitada de sal em um liquidificador ou em um processador. Depois de bater bem a massa, despeje em uma frigideira antiaderente. O ponto ideal da panqueca é quando ela se solta por completo da panela. Recheie com o frango desfiado. Enrole a panqueca e salpique orégano por cima. A quantidade de ingredientes acima rende uma porção.



MACARRÃO GELADO

**ALMOÇO
JANTAR &
RECEITAS FIT**

INGREDIENTES:

- 250g de macarrão integral;
- 1 xíc de queijo branco em cubos;
- 1 pote de 200ml de iogurte natural;
- 3 colheres de sopa de creme de ricota;
- 6 Azeitonas pretas e verdes;
- 5 Tomates cereja partidos no meio ou 1 tomate picadinho;
- ½ xíc de nozes;
- 200g de frango desfiado ou atum ao natural;
- 5 folhas de manjerição picada;
- 1 fio de azeite.

MODO DE PREPARO:

Cozinhe o macarrão até ficar al dente, escorra a água e reserve até esfriar. Em uma outra tigela adicione o macarrão já frio com os ingredientes. Regue com azeite e leve para a geladeira.



10:10

SUFLÉ DE ALHO PORÓ COM RICOTA

**ALMOÇO
JANTAR &
RECEITAS FIT**

INGREDIENTES:

- 5 alhosporó
- 2 ovos inteiros
- 3 claras
- 8 colheres de sopa de creme de ricota
- Cebolas
- Tomates picadinhos
- Salsinha
- Sal marinho
- Pimenta do reino
- Ervas finas
- Noz moscada a gosto
- 1 colher de fermento em pó
- 1 colher de aveia

MODO DE PREPARO:

Pré-aqueça o forno. Unte uma forma média apenas com azeite. Corte o alho-poró em rodela, reserve. Bata bem os ovos até dobrar de volume. Tempere a gosto e acrescente o creme de ricota e aveia. Bata mais um pouquinho. Acrescente as cebolas e tomates bem picadinhos. Adicione o fermento em pó e mexa. Acomode a massa na forma e distribua o alho-poró e cebolinhas picadinhas fininhas por cima da massa. Asse em forno alto por aproximadamente 40 minutos.



TABULE

ALMOÇO JANTAR & RECEITAS FIT

INGREDIENTES:

- 3 maços grandes de salsa
- 1maço de hortelã
- 4 tomatessem sementes picados
- 2pepinos picados em cubos
- 1cebola picada
- Suco de 2limões
- 4 colheres de sopa dequinoa

MODO DE PREPARO:

Ferva 500ml de água com sal, acrescente a quinoa, abaixe o fogo e deixe ferver por 10 minutos. Depois escorra. Misture todos os ingredientes e tempere a gosto.



BERINJELA ASSADA

**ALMOÇO
JANTAR &
RECEITAS FIT**

INGREDIENTES:

- 2 ovos
- 2 berinjelas
- 1 xíc de farinha de amêndoas
- 1 xíc parmesão ralado

MODO DE PREPARO:

Bata os ovos, reserve. Corte as berinjelas em rodela finas. Misture o queijo com a farinha. Passe as rodela de berinjela no ovo, em seguida na misturado queijo com a farinha. Coloque em uma forma (não precisa untar) e leve ao forno pré-aquecido por 40 minutos. Virando-as na metade do tempo.



ARROZ COM LEGUMES

**ALMOÇO
JANTAR &
RECEITAS FIT**

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:

Em uma panela refogue a cebola e o alho no azeite. Em seguida adicione o arroz, misture bem e coloque água suficiente para cobrir e cozinhar o arroz. Quando os grãos estiverem al dente coloque os vegetais e misture tudo. Se necessário coloque um pouco mais de água e deixe por mais 5 minutos. Sirva.



PANQUECA COM ESPINAFRE

**ALMOÇO
JANTAR &
RECEITAS FIT**

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.

RECHEIO:

- 1 maço de espinafre cortado em tiras;
- 1 dente de alho picado;
- 1 colher de chá de azeite;
- 100 gramas de queijo branco cortado em cubos;
- Sal a gosto.

MODO DE PREPARO:

Em uma vasilha misture todos os ingredientes da massa e incorpore com um fouet. Em uma frigideira anti-aderente espalhe duas colheres de sopa ou uma concha pela superfície e deixe cozinhar no fogo médio até dourar. Então vire e deixe dourar o outro lado. Transfira para uma travessa. Repita o processo até terminar a massa.

Refogue o espinafre no azeite com alho. Tempere com sal. Quando estiver cozido, adicione os cubos de queijo, misture. Recheie as panquecas e sirva.



ABOBRINHA RECHEADA

**ALMOÇO
JANTAR &
RECEITAS FIT**

INGREDIENTES:

- 6 abobrinhas verdes cortadas ao meio;
- 300g de peito de frango cozido e desfiado;
- Sal a gosto;
- Molho de tomate caseiro;
- 1 cebola;
- Ricota para ralar.

MODO DE PREPARO:

Lave e corte as abobrinhas ao meio e leve ao microondas por 5 minutos até que elas fiquem macias. Então tire as sementes com uma colher. Reserve as canoas de abobrinhas. Em uma panela, adicione um fio de azeite e refogue a cebola, quando estiver dourada coloque o frango previamente cozido e desfiado e deixe dourar mais um pouco. Tempere com sal e outros temperos verdes da preferência. Adicione molho de tomate caseiro e deixe ferver por 5 minutos, acerte o sal. Em uma assadeira antiaderente, disponha as abobrinhas lado a lado e recheie. Finalize com a ricota por cima e leve ao forno médio por 20 minutos. Sirva.



CHARUTO DE REPOLHO

**ALMOÇO
JANTAR &
RECEITAS FIT**

INGREDIENTES:

- 500g de patinho moído;
- 10 folhas de repolho;
- 4 colheres de sopa de arroz integral;
- ½ cebola picada;
- 3 dentes de alho amassados;
- Pimenta do reino a gosto;
- Temperos a gosto.

MODO DE PREPARO:

Comece retirando os talos do repolho e lavando. Leve uma panela com água ao fogo até ferver. Então coloque as folhas de repolho e tampe. Deixe cozinhar por 5 minutos. Escorra e reserve. Prepare o arroz integral cozinhando até ficar al dente. Reserve. Leve a carne moída para refogar junto do alho e cebola e com os temperos da preferência. Adicione o arroz nessa panela já previamente cozido. Recheie as folhas de repolho com essa mistura, feche as pontas e se preciso amarre um barbante. Leve os charutos em uma panela com água fervente e deixe cozinhar por 50 minutos. Sirva com molho de tomate. Sirva.



BATATA DOCE RECHEADA

**ALMOÇO
JANTAR &
RECEITAS FIT**

INGREDIENTES:

- 2 batatas doces grandes;
- 200 g de abóbora cabotiá picada;
- Queijo branco em cubos;
- Páprica doce;
- Folhas de manjeriço.

MODO DE PREPARO:

Para cozinhar a batata basta enrolar elas em papel alumínio e levar para assar em uma assadeira por cerca de uma hora em forno médio.

Enquanto isso cozinhe a abóbora em água e quando estiver macia passe no processador até virar purê. Incorpore o alho e tempere com sal. Pique o queijo branco e reserve. Retire a batata do forno, abra com cuidado cortando a ponta dela com uma faca. Recheie com o purê de abóbora e cubra com queijo branco e manjeriço. Finalize com páprica. Sirva!



SALADA DE GRÃO DE BICO

**ALMOÇO
JANTAR &
RECEITAS FIT**

INGREDIENTES:

- 1 xícara de chá de grão de bico;
- 1 xícara de chá de tomate-cereja fatiado;
- 1/4 xícara de cebola roxa picada;
- 1/2 xícara de chá de salsinha picada;
- 1/2 xícara de chá de pepino picado;
- 1 colher de sopa de azeite de oliva;
- 1 colher de sopa de suco de limão;
- Sal a gosto;
- Pimenta do reino a gosto.

MODO DE PREPARO:

Cozinhe o grão de bico até ficar macio, espere esfriar. Em uma vasilha mistura os ingredientes sólidos, tempere com o suco de limão, azeite de oliva, sal e pimenta. Mistura bem. Sirva gelado ou morno.



TORTA DE BRÓCOLIS

**ALMOÇO
JANTAR &
RECEITAS FIT**

INGREDIENTES:

- 750 gramas de brócolis;
- 2 gemas;
- 2 claras;
- 2 cebolas pequenas picadas;
- 1 cenoura;
- Salsa a gosto;
- Sal a gosto;
- Pimenta a gosto.

MODO DE PREPARO:

Ferva a cenoura levemente. Refogue a cebola picada e acrescente cenoura, brócolis e misture tudo. Reserve. Em um bowl incorpore os ovos com essa mistura de legumes. Bata as claras em neve e incorpore. Leve essa torta para assar em uma forma untada e enfarinhada. Quando estiver dourada, retire do forno e sirva.



FRICASSÉ DE FRANGO LIGHT

**ALMOÇO
JANTAR &
RECEITAS FIT**

INGREDIENTES:

- 1/2 peito de frango;
- 1/2 cebola picada;
- 2 dentes de alho;
- 2 colheres de requeijão light;
- 1 copo de iogurte natural desnatado;
- Queijo branco ralado;
- Sal a gosto;
- Pimenta do reino a gosto;
- Salsinha a gosto.

MODO DE PREPARO:

Cozinhe o peito de frango em panela de pressão com água por 30 minutos. Desligue, deixe soltar a pressão. Abra a tampa, escorra a água, feche novamente e chacoalhe a panela para que o frango desfie. Refogue a cebola e o alho no azeite, adicione o frango desfiado, tempere com sal, pimenta, salsinha e outras ervas da preferência. Deixe cozinhar por alguns minutos, desligue o fogo e adicione o iogurte mexendo bem. Despeje o frango em um refratário e coloque o requeijão por cima e em **seguida o queijo branco ralado**. Leve ao forno para derreter por alguns minutos. Sirva em seguida acompanhado de arroz integral ou batata doce e salada.

