



SALGADOS FITTNESS



**APRENDA A FAZER SALGADOS
E MANTER A SUA FORMA**

APRENDA O PASSO A PASSO COM ESSE GUIA COMPLETO



TORTINHA FIT

INGREDIENTES:

- 3 ovos inteiros
- 6 colheres de sopa de farinha ou farelo de aveia
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem
- 1 colher de sopa de água
- Pitada de sal
- Temperos naturais
- 1 colher de chá de fermento

MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes. Coloque um pouco da massa em forminhas de empada ou silicone (pequenas) e adicione o recheio.

Depois, tampe com mais um pouco da massa.

Sugestão de recheio:

1 colher de sobremesa de queijo meia cura ou padrão (picados) + 1 colher de sobremesa de tomate picado + orégano.

Leve para assar no forno até dourar (aproximadamente 20 minutos) ou na airfryer.

Rende de 6 a 8 unidades pequenas.

•



PATÊ DE FRANGO DEFUMADO

RECEITAS FIT

INGREDIENTES:

- Peito de frango – 1 unidade
- Coalhada desnatada – Uma unidade ou o suficiente para ficar cremoso
- Alho em pó – 1 colher de sobremesa rasa
- Páprica defumada – Meia colher de sobremesa
- Sal – A gosto
- Pimenta preta – A gosto
- Açafrão-da-terra – A gosto

MODO DE PREPARO:

Coloque o peito de frango em uma panela de pressão com água.

Tampe a panela e, quando começar a pegar pressão, conte 30 minutos.

Desligue o fogo, descarte a água e desfie o frango (ele ficará bem fácil de desfiar).

Misture todos os ingredientes em um recipiente até formar um patê cremoso e sirva conforme desejar.

•





PIZZA DE INHAME

RECEITAS FIT

INGREDIENTES:

- Inhame pequeno – 1 unidade (100 g)
- Farinha de arroz – 1 colher de sopa cheia (15 g)
- Farinha de grão-de-bico – 1 colher de sobremesa cheia (10 g)
- Farinha de linhaça – 1 colher de café cheia (5 g)
- Azeite de oliva – 1 colher de sobremesa cheia
- Sal – 1 colher de café rasa
- Fermento químico – 1 colher de café rasa

MODO DE PREPARO:

1. Descasque o inhame.
 2. Coloque para cozinhar por aproximadamente 40 minutos, ou até que fique bem mole.
 3. Processe o inhame até virar um purê (ou amasse bem com um garfo).
 4. Adicione todos os ingredientes e misture até obter uma massa lisa que não grude na mão. Deixe descansar por 10 minutos.
 5. Separe a massa em 2 ou 3 unidades, conforme o tamanho da mini pizza.
 6. Abra bem fininha e asse até dourar.
- Dica: Recheie com passata de tomate e frango desfiado, ou conforme sua preferência.





TORTA DE FRANGO FIT

RECEITAS FIT

INGREDIENTES – MASSA:

- Ovo de galinha – 1 unidade média (50 g)
- Creme de leite de soja – 4 colheres de servir cheias (120 g)
- Azeite de oliva – 4 colheres de sopa rasas (32 g)
- Farinha de trigo integral – 2 ½ xícaras de chá (200 g)

INGREDIENTES – RECHEIO:

- Peito de frango sem pele – 500 g
- Tomate picado – 1 unidade média (100 g)
- Cebola picada – 1 unidade média (70 g)
- Creme de ricota – 2 potes (200 g)
- Farinha de trigo integral – 3 colheres de sopa cheias (45 g)
- Leite desnatado – 1 xícara de chá (200 ml)
- Cebolinha verde picada – 1 colher de sopa (25 g)

MODO DE PREPARO:

Para a massa:

Reserve parte da gema para pincelar a torta ao final do preparo. Misture os ingredientes até formar uma massa firme.

Deixe descansar enquanto prepara o recheio.

Para o recheio:

Cozinhe o peito de frango, desfie e reserve. Em uma panela, coloque o azeite, a cebola, o tomate e o creme de ricota.

Adicione o frango desfiado e a farinha de trigo. Misture até engrossar.

Montagem:

Divida a massa em duas partes e abra com um rolo. Forre o fundo e as laterais de uma forma.

Coloque o recheio, adicione a cebolinha e cubra com o restante da massa.

Pincele com a gema reservada e leve ao forno pré-aquecido a 180°C, até dourar.





MUFFIN DE FRANGO COM BATATA DOCE

RECEITAS FIT

INGREDIENTES:

- 500 g de frango desfiado cozido
- 350 g de batata-doce cozida
- 330 g de aveia em flocos
- 5 ovos
- 140 ml de claras
- 130 ml de caldo que o frango cozinhou (opcional)
- 250 ml de água morna
- 25 g de fermento biológico
- 2 colheres de açúcar de coco ou mascavo

MODO DE PREPARO: Aqueça o forno a 180°C. Misture o açúcar com o fermento, acrescente a água morna e deixe descansar por 5 minutos. Bata todos os ingredientes no liquidificador (exceto o frango e a mistura de fermento). Após formar uma massa homogênea, coloque-a em um recipiente e adicione o frango. Misture bem até que todos os ingredientes fiquem incorporados. Coloque a massa em forminhas ou em uma travessa e leve ao forno por 45 minutos.

•



PÃO DE QUEIJO DE BATATA BAROA

RECEITAS FIT

INGREDIENTES:

- 200 g de batata baroa
- 200 g de polvilho doce ou azedo
- 1 ovo
- 1/3 xícara de azeite
- 150 g de parmesão
- Sal e orégano a gosto

MODO DE PREPARO:

Cozinhe a batata com uma pitada de sal até ficar bem macia.

Amasse e, em um recipiente, acrescente o ovo, o azeite, o orégano e misture bem.

Por fim, adicione o polvilho e misture com as mãos até obter uma massa homogênea que não grude.

Se ficar muito seca, acrescente um pouco da água do cozimento da batata.

Modele bolinhas no tamanho desejado e leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C por 20 minutos, ou até dourar.

Observação:

Pode congelar em saquinhos e assar conforme o consumo.

•





ESFIHA

RECEITAS FIT

INGREDIENTES:

- 200 g de farinha ou farelo de aveia
- 2 ovos
- ½ colher de chá de sal
- 100 g de muçarela ralada
- 2 colheres de sopa de leite

MODO DE PREPARO:

Misture bem todos os ingredientes e deixe a massa descansar por 5 minutos.

Pegue uma parte da massa e modele até formar o formato de esfiha.

Essa receita rende aproximadamente 6 unidades.

Coloque as esfihas em um refratário untado e leve ao forno por 15 minutos a 200°C.

A massa ficará durinha e levemente crocante.

Com a massa pronta, adicione o recheio de sua preferência.

Uma dica é usar 1 colher de sopa rasa de requeijão e pequenos pedaços de muçarela em cada esfiha.

Depois, leve novamente ao forno por mais 5 minutos.





CROQUETE DE FRANGO

RECEITAS FIT

INGREDIENTES:

- 250 g de frango desfiado 130 g de
- queijo ralado (qualquer tipo) 1 ovo ½
- xícara de farinha de aveia Sal,
- cebolinha e salsinha a gosto PARA
- EMPANAR: Farinha de rosca Ovo
-
-
-

MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes até a massa soltar das mãos.

Modele bolinhas de aproximadamente 50 g cada.

Passe primeiro no ovo e depois na farinha de rosca.

Leve ao forno alto (200°C) por cerca de 20 a 30 minutos ou até dourar.

Pronto — seus croquetes fit estão prontos para servir!





QUIBE DE QUINOA

RECEITAS FIT

INGREDIENTES:

- 100 g de carne crua (patinho) 50 g de quinoa cozida
- (ferva 500 ml de água com sal, acrescente a quinoa, abaixe o fogo e deixe ferver por 10 minutos. Depois escorra) Temperos a gosto: sal, pimenta, folha de
- hortelã, alho e cebola

MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes, amasse bem e modele os quibes do mesmo tamanho.

Distribua em uma assadeira untada com azeite e leve ao forno até dourar, ou asse na airfryer na temperatura máxima até ficarem corados.





QUICHE DE ESPINAFRE

RECEITAS FIT

INGREDIENTES (MASSA):

- 1 ½ xícara de chá de farinha de grão-de-bico
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de chá de sal

INGREDIENTES (RECHEIO):

- 2 ovos
- 3 claras
- 1 xícara de chá de palmito picado
- 1 xícara de chá de espinafre picado
- 1 colher de chá de sal
- ½ xícara de chá de cottage
- Temperos a gosto

MODO DE PREPARO:

Bata todos os ingredientes da massa no processador, abra a massa e forre uma forma.

Misture todos os ingredientes do recheio e coloque sobre a massa.

Leve ao forno por 25 a 30 minutos, até dourar e firmar.



CHIPS DE LEGUMES COM MOLHO DE IOGURTE

RECEITAS FIT

INGREDIENTES:

- 1 abobrinha
- 1 mandioquinha
- 1 batata-doce
- Sal grosso a gosto

MOLHO:

- 1 copo de iogurte desnatado (170 g)
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado
- 1 dente de alho picado
- Suco de ½ limão
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

Molho:

Bata todos os ingredientes no liquidificador por 1 minuto.

Transfira para uma molheira e reserve na geladeira.

Chips:

Lave a abobrinha, a mandioquinha e a batata-doce.

Corte em fatias finas e uniformes.

Forre o prato do micro-ondas com papel-toalha e disponha os legumes fatiados, um ao lado do outro.

Polvilhe sal grosso e leve ao micro-ondas em potência alta por 2 minutos.

Vire os legumes e ligue por mais 2 minutos.

Retire, coloque em uma assadeira untada e leve ao forno baixo, pré-aquecido, por 5 minutos, até ficarem dourados e sequinhos.

Sirva em uma travessa com o molho reservado.





COXINHA LOW CARB

RECEITAS FIT

INGREDIENTES:

- 1 fio de azeite
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho picados
- 1 tomate
- 500 g de peito de frango desfiado
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- Cheiro-verde a gosto
- 1 couve-flor picada
- 150 g de creme de ricota
- 100 g de queijo meia cura ralado
- 1 xícara de farinha de linhaça

MODO DE PREPARO:

Em uma frigideira, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho picados.

Adicione o tomate e deixe refogar por alguns minutos.

Acrescente o frango desfiado, o sal, a pimenta e o cheiro-verde.

Transfira essa mistura para um processador e acrescente a couve-flor picada.

Bata tudo até formar uma massa homogênea e firme.

Em seguida, adicione o creme de ricota e o queijo ralado.

Misture bem com as mãos até dar o ponto de modelar.

Modele as coxinhas e passe-as na farinha de linhaça para empanar.

Disponha em uma forma e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 35 minutos, ou até dourar.





PÃO DE QUEIJO DE FRIGIDEIRA

RECEITAS FIT

INGREDIENTES:

- 1 ovo
- 1 clara
- 1 colher de sopa de água
- 2 colheres de sopa de polvilho doce
- 1 colher de sopa de polvilho azedo
- 1 colher de sopa de queijo de sua preferência
- 1 pitada de sal
- (Opcional) 1 colher de aveia

MODO DE PREPARO:

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

Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo baixo, despeje a massa e cozinhe até começar a soltar do fundo.

Vire para dourar o outro lado e sirva em seguida.





PÃO DE CENOURA

RECEITAS FIT

INGREDIENTES:

- ½ cenoura
- 3 colheres de sopa de semente de girassol
- 2 colheres de sopa de semente de abóbora
- 3 colheres de sopa de semente de gergelim
- 3 colheres de sopa de semente de linhaça
- 2 punhados de amêndoas
- 1 pitada de sal
- 1 colher de ervas secas
- 1 colher de sopa rasa de fermento em pó
- ½ copo de água
- Pimenta a gosto
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Lave, descasque e rale as cenouras.

Bata as sementes e o gergelim no mixer ou no liquidificador.

Adicione as amêndoas, o sal, as ervas, a cenoura ralada e a água, e bata novamente até formar uma massa homogênea.

Despeje a massa em uma vasilha untada e deixe descansar por 15 minutos. Em seguida, leve ao forno pré-aquecido a 160°C por cerca de 30 minutos (ou até dourar).

Depois de pronto, deixe esfriar antes de desenformar.

Essa receita rende várias porções e pode ser servida em fatias no lanche.





CROQUETE DE BACALHAU

RECEITAS FIT

INGREDIENTES:

- 1 pedaço de aipim (macaxeira/mandioca)
- 2 colheres de sopa de cenoura ralada
- 1 ovo de galinha
- 3 colheres de sopa de bacalhau desfiado e cozido

MODO DE PREPARO:

Cozinhe e amasse o aipim até formar um purê.

Misture a cenoura e o bacalhau desfiado, amassando bem até obter uma massa uniforme.

Modele bolinhos, passe no ovo batido e asse em uma assadeira untada com um pouco de azeite.

Leve ao forno por cerca de 15 minutos, ou até que fiquem dourados e crocantes.





EMPADA FIT

RECEITAS FIT

INGREDIENTES:

- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de margarina light
- 2 colheres de sopa de farelo de trigo
- 6 colheres de sopa de farinha de aveia

MODO DE PREPARO:

Na massa, utilize apenas a clara do ovo e acrescente os demais ingredientes. Misture tudo com as mãos até obter uma massa firme e homogênea.

Se a massa ainda estiver grudando, adicione um pouco mais de farinha até dar o ponto.

Unte forminhas de silicone ou de cupcake, rendendo cerca de 5 empadinhas.

Recheie com frango desfiado, ricota, legumes ou o sabor de sua preferência.

Use a gema que sobrou do ovo para pincelar por cima e dar brilho.

Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 20 minutos, ou até dourar.

•

