



# 20

## receitas saudáveis

para você começar  
hoje um novo estilo  
de vida.



São 100 receitas saudáveis para você começar hoje um novo estilo de vida , e começa uma vida fitness

{1 café da manhã}

1. Pão de queijo fit fácil

1/2 xícara de chá polvilho doce

1/2 xícara de chá de polvilho azedo

1/2 xícara de chá de queijo mussarela ralado

1/2 xícara de chá de queijo parmesão ralado

1 xícara de chá de creme de ricota (requeijão ou creme de leite)

Sal a gosto

modo de preparo

1. modo de preparo

2. Em uma vasilha, coloque o polvilho doce, o polvilho azedo, o queijo mussarela, o queijo parmesão, o creme de ricota e um pouco de sal;

3. Misture tudo muito bem até obter uma massa homogênea que não grude nas mãos;

4. Molde bolinhas médias e coloque em uma forma untada;
  5. Leve para assar em forno preaquecido a 200°C e deixe por cerca de 30 minutos ou até ficarem dourados;
  6. Agora é só servir. Bom apetite!
- 

## {2 Panqueca fit com Whey de cacau}

### ingredientes

- 4 bananas-maçãs (ou 2 bananas-pratas ou 2 bananas-nanicas) bem maduras
- 2 ovos
- 4 colheres de sopa de farinha de amêndoas
- 1 scoop de Whey sabor cacau
- 2 colheres de sopa de semente de girassol
- Noz-pecã a gosto
- Mel e frutas vermelhas a gosto

- 1 .Reúna todos os ingredientes;

2. Em um recipiente, amasse bem as bananas;
  3. Adicione os ovos, a farinha, o Whey e as sementes. Misture até incorporar;
  4. Unte uma frigideira com um pouco de azeite, deixe aquecer e, em seguida, despeje uma porção da massa;
  5. Deixe assar bem e depois vire para dourar o outro lado. Repita o processo até a massa acabar;
  6. Decore com a noz-pecã, as frutas vermelhas, o mel e sirva. Bom apetite!
- 

### {3 Tapioca}

ingrediente

Goma de tapioca pronta a gosto

Recheio de sua preferência (queijo, coco ralado, frango cremoso...)

1. Reúna todos os ingredientes;
2. Em uma frigideira, peneire e espalhe uma fina camada de goma de tapioca por toda a superfície;

3. Leve ao fogo e espere esquentar;
4. Dê uma leve pressionada com as costas de uma colher/espátula para certificar-se de que tudo está uniforme e grudadinho;
5. Cozinhe por cerca de 2 minutos ou até desgrudar da frigideira. Vire a tapioca;
6. Adicione o recheio de sua preferência em metade da massa;
7. Dobre a massa e deixe aquecendo por mais 30 segundos;
8. Agora é só servir. Bom apetite!

---

{4 Crepioca de queijo com tomate e orégano}

## ingredientes

- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de tapioca
- 1 pitada de sal rosa
- 1 fio de azeite de oliva
- 1 fatia de queijo mussarela

1 colher de sopa de tomate picadinho

Orégano a gosto

1.Reúna todos os ingredientes;

2.Em um recipiente, misture o ovo, a tapioca e o sal;

3.Em uma frigideira, aqueça o azeite, despeje a mistura de ovo e tapioca e deixe cozinhar até começar soltando do fundo da frigideira, vire e doure o outro lado;

4.Adicione o queijo, o tomate e o orégano, tampe a frigideira e cozinhe por 1 a 2 minutos;

5.Depois do tempo necessário, dobre a crepioca ao meio e acomode em um prato. Sirva essa delícia e bom apetite!

---

{5 Panqueca integral de banana}

ingredientes

1 xícara de chá de farinha de trigo integral

2 colheres de chá de fermento químico em pó  
(fermento para bolo)

2 bananas médias maduras e amassadas

1 ovo

½ xícara de chá de leite

¼ xícara de chá de chocolate amargo picado

Sal, canela e noz-moscada a gosto

1. Em um bowl, misture a farinha, o fermento, a canela, o sal e a noz-moscada.

2. Acrescente a banana amassada, o ovo e o leite.

3. Misture tudo delicadamente até ficar homogêneo.

4. Acrescente o chocolate e misture um pouco mais.

5. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio-baixo e coloque uma porção da massa.

6. Quando começar a aparecer bolhas nas panquecas, vire-as e cozinhe o outro lado.

7. Abaixar o fogo e vá repetindo o processo até terminar toda a massa. Está pronto.

## (6 Panqueca de aveia)

### ingredientes

1 xícara de aveia em flocos finos ou farinha de aveia

1 xícara de água 2 colheres de sopa de melado

1 colher de sopa de farinha de linhaça

1 colher de chá de fermento químico em pó

1.Reúna todos os ingredientes;

2.Coloque todos os ingredientes no liquidificador, com exceção do fermento, e bata até ficar homogêneo. Se você estiver usando farinha de aveia, pode misturar todos os ingredientes com um fouet;

3.Acrescente o fermento por último e misture delicadamente;

4.Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo baixo.

Espalhe um pouco da massa e tampe para abafar e já começar a assar o outro lado;

5. Verifique se está bem assada e vire para assar o outro lado até dourar. Tampe novamente para abafar;
  6. Repita o processo até terminar a massa;
  7. Sirva com o acompanhamento de sua preferência (mel, frutas, geleias, castanhas). Bom apetite!
- 

## (7 Pão de queijo fit de tapioca)

### lista de ingredientes

- 1 xícara de chá de tapioca hidratada
- 75 g de cream cheese (ou creme de ricota light)
- 40 g de queijo minas curado (ou parmesão) ralado
- Sal a gosto
- 1 colher de sopa de linhaça (ou chia)

1. Reúna todos os ingredientes;
2. Coloque todos os ingredientes em uma tigela, e misture;
3. Unte as mãos com um pouco de óleo, e molde bolinhas com a massa;

4. Disponha as bolinhas em uma forma com papel manteiga, e asse-as em forno pré-aquecido a 200° graus por cerca de 20 a 25 minutos, ou até que os pães de queijo fiquem douradinhos;

5. Agora é só servir. Bom apetite!

---

### (8 Pão proteico de frango)

ingredientes

3 ovos

1 colher de sopa de azeite

1/2 colher de sopa de páprica defumada

1/2 colher de chá de tomilho seco

Sal e pimenta-do-reino a gosto

150 gramas de frango cozido desfiado

Cebolinha a gosto

1/2 colher de sopa de fermento em pó (fermento para bolo)

Tomate-cereja a gosto

Alecrim a gosto

Pimenta-calabresa a gosto

- 1.Reúna todos os ingredientes;
- 2.Em um liquidificador, coloque os ovos, o azeite, a páprica, o tomilho, o sal e a pimenta-do-reino. Bata por cerca de 5 minutos;
- 3.Com o liquidificador ainda ligado, vá acrescentando o frango desfiado aos poucos e continue batendo até formar uma mistura homogênea;
- 4.Acrescente a cebolinha e use a função pulsar por um segundo;
- 5.Desligue, coloque o fermento e misture delicadamente com a ajuda de uma espátula;
- 6.Transfira a massa para uma forma de bolo inglês antiaderente e decore com tomate-cereja, alecrim e pimenta-calabresa;
- 7.Leve ao forno preaquecido a 200°C por cerca de 30 minutos. Quando estiver assado, deixe o pão descansando no forno por pelo menos 20 minutos para ele não afundar;
- 8.Agora é só servir. Bom apetite!

## (9 Dadinhos de tapioca)

### ingredientes

250 gramas de tapioca granulada

375 gramas de queijo coalho

500 ml de leite integral

Sal, pimenta do reino, orégano a gosto

Óleo o quanto baste para fritar por imersão

1.Reúna todos os ingredientes;

2.Com um ralador, rale o queijo coalho finamente e reserve em um recipiente;

3.Em uma panela, ferva bem o leite, em fogo médio. Quando ele chegar ao ponto de subir espuma, desligue o fogo;

4.Na tigela com o queijo, acrescente a tapioca. Tempere com sal, pimenta e orégano e misture bem para a massa pegar o sabor;

5.Adicione o leite fervente na mistura e mexa sem parar, com o auxílio de um fouet, até incorporar, por cerca de 3 minutos;

6.Despeje a mistura na forma de 20 x 25 cm forrada com filme plástico sobrando nas bordas. Deixe descansar por uns 10 minutos. DICA: A forma precisa ser pequena, com cerca de 2 dedos de altura. Cubra a forma com o filme e leve para a geladeira por 2 horas para firmar;

7.Retire as aparas do bloco de tapioca e faça cortes verticais com pedaços de espessura de 2 dedos. Corte os bastonetes em cubos;

8.Em uma panela ou frigideira com bastante óleo quente, deixe os dadinhos mergulhados até dourar, sem mexer. Retire com uma espátula e coloque-os sobre um prato coberto com papel toalha;

9.Sirva com o molho de sua preferência.

## (10 Antepasto de berinjela de panela)

### ingredientes

1cebola picada

3 dentes de alho picados

1 pimentão vermelho picado em cubos

1 pimentão amarelo picado em cubos

3 berinjelas médias (com casca) picadas

1/3 xícara de chá de azeitonas picadas

1/2 xícara de chá de uvas-passas brancas

1 colher de sopa de orégano

1 colher de chá de sal

Folhas de manjericão e tomilho

Pimenta-do-reino a gosto

3 colheres de sopa de vinagre branco

1/2 xícara de chá de azeite de oliva

- 1.Reúna todos os ingredientes do seu antepasto de berinjela de panela;
- 2.Coloque as berinjelas em uma tigela com água para que não escureçam. Deixe até a hora que for acrescentar na panela;
- 3.Leve uma panela ao fogo médio, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho;
- 4.Acrescente os pimentões e refogue até ficarem macios;
- 5.Escorra as berinjelas e adicione à panela. Refogue, sem parar de mexer, até que fiquem macias. Se necessário, acrescente um pouco de água para não grudar no fundo da panela;
- 6.Adicione as azeitonas, as uvas-passas, o orégano, o sal, o manjericão, o tomilho e a pimenta-do-reino. Em seguida, coloque o vinagre e o azeite de oliva. Misture e deixe cozinhar até atingir o ponto que mais te agrada;
- 7.Sirva como preferir. Bom apetite!

## (11 Strogonoff de frango light)

### ingredientes

1 fio de azeite

1 cebola média picada em cubos

4 dentes de alho picados

1 kg de peito de frango em cubos

Sal e pimenta-do-reino a gosto

1 pitada de orégano (opcional)

1 pitada de páprica doce

3 colheres de sopa de catchup zero

1 colher de sopa de mostarda zero

2 caixas de creme de leite light (200 gramas cada)

- 1.Reúna todos os ingredientes;
- 2.Em uma panela aquecida em fogo médio, coloque o azeite e doure a cebola e o alho;
- 3.Adicione o frango e tempere com sal, pimenta, orégano e páprica. Misture bem;
- 4.Tampe a panela e deixe o frango cozinhar até ficar bem dourado e a água secar por completo;
- 5.Acrescente o tomate e deixe refogar novamente;
- 6.Quando o frango estiver bem sequinho, adicione o catchup, a mostarda e misture bem;
- 7.Por fim, desligue o fogo e incorpore o creme de leite, mexendo novamente;
- 8.Está pronto! Sirva com os acompanhamentos que você mais gostar e aproveite.

## (12 Lombo assado na cerveja)

### ingredientes

2 kg de lombo suíno

1 maçã verde

4 cravos da índia

2 dentes de alho picados ou amassados

1 lata de cerveja

1 xícara de chá de suco de laranja

2 folhas de louro

Sal e pimenta-do-reino a gosto

4 colheres de sopa de manteiga

1.Reúna todos os ingredientes;

2.Espete a maçã com os cravos e coloque-a em um recipiente grande;

3.Adicione no recipiente com a maçã, o alho, a cerveja, o suco de laranja e as folhas de louro.

Misture bem e reserve;

4. Com uma faca fina, faça alguns furos no lombo e tempere ele com sal e pimenta;
5. Transfira ele para o recipiente com a marinada e deixe marinar, na geladeira, por no mínimo 12 horas;
6. Reserve o molho da marinada, a maçã com os cravos e seque o lombo;
7. Besunte a carne com manteiga e coloque o lombo em uma assadeira;
8. Despeje o molho da marinada por cima. Caso tenha muito molho, despeje na assadeira o suficiente para completar cerca de 1 cm da forma e reserve o restante;
9. Cubra a forma com papel alumínio e leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 1 hora;
10. Retire o papel alumínio, regue o lombo com o molho e volte para o forno até dourar;
11. Reserve o lombo, transfira o molho para uma panela, acrescente a outra parte da marinada reservada, a maçã com cravos, leve para o fogo médio e deixe ferver por cerca de 5 minutos ou até reduzir e encorpar;
12. Desligue o fogo, acerte o sal e a pimenta do molho;

13.Descarte os cravos da maçã, pique ela e junte com o molho;

14.Coloque o lombo em um refratário, fatie e despeje o molho por cima e sirva. Bom apetite!

---

(13 Rocambole de carne moída saudável)

lista de ingredientes

600 gramas de carne bovina magra moída

1/2 cebola

1/2 pimentão

1 tomate

Queijo mussarela

1 colher de sopa de aveia em flocos finos ou aveia em flocos

Sal e temperos a gosto

1. Disponha a carne moída em uma vasilha e tempere como desejar.
2. Em seguida, adicione a aveia e misture à carne com as mãos.
3. Estenda plástico filme sobre uma bancada (filme PVC), abra a carne moída temperada e comece a adicionar os recheios.
4. Coloque a quantidade que desejar de queijo, tomate, pimentão e cebola (todos picados em pedaços grandes).
5. Modele o rocambole com cuidado.
6. Transfira-o para uma forma untada e leve-a para assar em forno pré-aquecido a 200° graus por cerca de 35 minutos.

## (14 Peixe na airfryer)

### ingredientes

2 filés de tilápia

Sal a gosto

Pimenta em pó a gosto

2 dentes de alho amassados

1 fio de azeite de oliva

Limão a gosto

1.Reúna todos os ingredientes;

2.Em um recipiente, tempere o peixe com sal, azeite, pimenta, alho e limão;

3.Mexa bem e deixe os filés absorverem o tempero por cerca de 5 minutos;

4.Acomode os filés na cestinha da airfryer;

5.Pré-aqueça a fritadeira elétrica a 180 °C e frite o peixe por cerca de 20 minutos;

6.Agora é só servir! Bom apetite.

## (15 Bolo de carne vegano)

### ingredientes

- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 cebola grande cortada em fatias de meia-lua 190 gramas de lentilha
- 2 folhas de louro
- 5 cravos
- 3 xícaras de chá de água
- 2 colheres de sopa de ketchup
- 3 colheres de quinoa em flocos
- 2 colheres de sopa de semente de chia
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de chimichurri
- 1 colher de chá de páprica doce
- 1 colher de chá de tomilho

- 1.Reúna todos os ingredientes;
- 2.Em uma panela, adicione o azeite, as cebolas, tampe e deixe cozinhar por 2 minutos. Na metade do tempo, mexa as cebolas;
- 3.Destampe a panela, deixe cozinhar por mais 2 minutos, mexendo elas na metade do tempo;
- 4.Acrescente a lentilha, as folhas de louro, os cravos, a água, misture bem e deixe cozinhar, em fogo baixo, por 35 minutos com a panela semi tampada;
- 5.Forre uma forma de bolo inglês (preferencialmente de silicone) com ketchup e reserve;
- 6.Assim que a água da lentilha secar, desligue o fogo, retire as folhas de louro, os cravos e transfira para um recipiente grande;
- 7.Amasse bem até quebrar todas as lentilhas;
- 8.Coloque a quinoa, a semente de chia, o sal, o chimichurri, a páprica doce, o tomilho, misture bem e transfira para a forma;
- 9Nivele e pressione a massa;
- 10Leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 15 minutos;
- 11.Desenforme e sirva.

## (16 Bolo de banana com aveia)

### ingredientes

4 ovos

1/2 xícara de chá de óleo

4 bananas em rodela

1 e 1/2 xícara de chá de açúcar mascavo

2 e 3/4 xícara de chá mais

2 colheres de sopa de aveia em flocos finos

2 colheres de chá de canela em pó

1 xícara de chá de castanha de caju picada

1/2 xícara de chá de uva-passa

1 colher de sopa de fermento químico em pó

(fermento para bolo)

- 1.Reúna todos os ingredientes;
- 2.Em um liquidificador, coloque os ovos, o óleo, as bananas e o açúcar. Bata bem e reserve;
- 3.Em um recipiente, misture as xícaras de aveia com 1 colher de chá de canela, 1/2 xícara de chá de castanha de caju e a uva-passa;
- 4.Incorpore a mistura do liquidificador nos secos e misture bem;
- 5.Depois, acrescente o fermento e mexa ligeiramente, somente para misturar;
- 6.Em outro recipiente, misture o restante da castanha de caju, as colheres de aveia e a outra colher de chá de canela. Reserve;
- 7.Em uma forma redonda com furo no meio, untada, enfarinhada, despeje a massa do bolo e leve ao forno preaquecido a 180 °C por 40 minutos;
- 8.Desenforme sobre um prato, salpique a mistura de castanha de caju sobre o bolo e sirva!

## (17 Sorvete de açaí fit)

### ingredientes

1 banana madura congelada e cortada

1 colher de sobremesa de óleo de coco

1/2 xícara de chá de frutas vermelhas congeladas

1/2 dose de Whey Protein

1 colher de sopa de açaí puro em pó (ou o tradicional)

2 colheres de sopa de água

- 1.Reúna os ingredientes do sorvete de açaí fit;
- 2.No processador, bata a banana congelada com o óleo de coco até obter uma textura cremosa de sorvete;
- 3.Adicione as frutas vermelhas e bata até incorporar;
- 4.Em um recipiente, misture o Whey com açaí em pó e a água, até obter um creme;
- 5.Incorpore esse creme à mistura de banana, batendo até obter a textura de sorvete.
- 6.Sirva geladinho. Bom apetite!

## (18Brownie fit de micro-ondas)

### ingredientes

1 ovo

1 colher de sopa de açúcar

1 colher de sopa de manteiga sem sal em temperatura ambiente

1 colher de café de cacau em pó 100%

3 quadradinhos de chocolate 70% cacau

1 colher de sopa de farinha de arroz

1.Reúna todos os ingredientes;

2.Em um potinho ou caneca que possa ir ao micro-ondas, quebre o ovo e bata com um garfo;

3.Acrescente o açúcar, a manteiga, o cacau, a farinha de arroz e misture muito bem;

4.Adicione o chocolate picado, acomodando-o bem por toda a massa;

5.Leve ao micro-ondas por cerca de 1 a 2 minutos

6.Está pronto! Sirva e aproveite.

## (19 Fricassé de frango light)

### ingredientes

4 filés de peito de frango bem limpos e sem pele,  
cortados em cubos

Sal e pimenta-do-reino a gosto

1 fio de azeite

1 cebola picada

1 dente de alho bem picado

3 espigas de milho-verde cozidas (ou 1 lata de milho)

1/2 xícara de chá de azeitonas verdes sem caroço  
fatiadas ou picadas

Salsinha fresca a gosto bem picada

1 xícara de chá de creme de ricota light

2/3 de xícara de chá de leite desnatado

Batata palha para finalizar

- 1.Reúna todos os ingredientes;
- 2.Em um recipiente, coloque o frango e tempere com sal e pimenta;
- 3.Em uma frigideira, esquente o azeite e frite o frango até ficar douradinho;
- 4.Adicione a cebola, o alho, o milho, as azeitonas e misture bem;
- 5.Acerte o sal, caso precise, acrescente a salsinha, misture e deixe refogar um pouco;
- 6.Em um refratário, forre o fundo com o frango e reserve;
- 7.Em outra panela, junte o creme de ricota, o leite, ligue o fogo médio e deixe ferver;
- 8.Assim que começar a ferver, desligue e despeje por cima do frango;
- 9.Leve ao forno preaquecido a 190°C por cerca de 15 a 20 minutos ou até gratinar;
- 10.Agora é só servir. Bom apetite!

## (20 Frango com legumes na airfryer)

1 kg de sobrecoxas

Sal a gosto

1 colher de chá de açafreão-da-terra

1 colher de sopa de alho picado

Orégano a gosto

2 cebolas

2 tomates

1/2 pimentão verde

1/2 pimentão vermelho

1/2 pimentão amarelo

1 cenoura

300 gramas de batata descascadas e picadas

3 colheres de sopa de manteiga

- 1.Reúna todos os ingredientes;
- 2.Em um recipiente, tempere as sobrecoxas com sal, pimenta, açafreão e alho. Reserve;
- 3.Então, em uma tábua, pique as cebolas, os pimentões, os tomates e a cenoura em pedaços grandes;
- 4.Disponha os legumes na fritadeira e em seguida cubra com as sobrecoxas;
- 5.Em seguida, coloque as batatas na bacia em que o frango foi temperado;
- 6.Tempere as batatas com sal, orégano, manteiga e, então, coloque-as sobre o frango. Leve tudo para a fritadeira preaquecida a 180 °C por 15 minutos;
- 7.Depois do tempo necessário, vire o frango, deixando-o por cima das batatas. Deixe mais 30 a 40 minutos na airfryer, na mesma temperatura de 180 °C;
- 8.Está pronto! Sirva e aproveite essa refeição divina.