

15



Receitas
Simples
Fits



Sumário

RECEITAS SALGADAS

PÁGINA

Espaguete de Abobrinha	5
Almôndega Fit	6
Berinjela Recheada com Frango	7
Chips de Batata Doce de Micro-ondas	8
Crepioca Fit	9
Hamburguer Funcional	10
Pão de Queijo de Frigideira	11
Tomate Recheado	12

RECEITAS DOCES

PÁGINA

Cookies de Chocolate de Micro-ondas	14
Panqueca de Banana, Aveia e Cacau	15
Brigadeiro Light de Banana	16
Mingau de Aveia e Banana	17
Picolé de Frutas Vermelhas	18
Mousse Cremoso de Chocolate	19
Panqueca de Cacau com Morangos	20



Apresentação

Esse ebook é totalmente gratuito e criado simplesmente para você que quer transformar a sua vida com receitas saudáveis.

Você já imaginou se pudesse impressionar alguém mostrando seus dotes na cozinha, ou ainda descobrir habilidades que você nem sabia que tinha. Ou ainda melhor, impulsionar o seu cardápio com pratos saudáveis que farão bem à sua saúde?

Pois bem, esse é o livro para você resolver todos esses problemas!!

Com uma amostra do que está por vir, o livro traz 15 receitas bem simples de serem reproduzidas em casa, separadas em salgadas e doces.

Lembre-se que essa é apenas uma amostra das inúmeras receitas fit que podem ser feitas e que estão sendo preparadas para um próximo ebook.

Obrigado por baixar o livro e bom apetite!!!!





Salgados



Espaguete de Abobrinha

Ingredientes

1 abobrinha bem grande;
250 g de carne moída;
1 lata de molho de tomate;
Salsinha, sal, pimenta-do-reino, cebola e alho a gosto;
1/4 xícara de mussarela ralada;
Queijo parmesão ralado a gosto;
Manjericão a gosto.

Modo de preparo

Corte a abobrinha em fatias finas, como um espaguete, com a ajuda de uma boa faca ou cortador de legumes. Alguns são próprios para fazer espaguete de legumes.

Cozinhe os filetes de abobrinha em água fervente por 3 minutos, escorra bem e reserve.

Molho

Coloque um pouco de azeite ou óleo numa panela e refogue a cebola e o alho.

Coloque a carne moída, mexendo para desfazer os pedaços grandes.

Quando a carne estiver sem água, coloque o molho de tomate, o sal, a pimenta e algumas folhas de manjericão.

Deixe levantar fervura e desligue.





Almôndega Fit

Ingredientes

- 500g de carne vermelha (pode ser qualquer carne, desde que moída);
- 1 gema;
- 1/2 cebola picada em cubinhos;
- 1/2 colher (sopa) de farelo de trigo ou aveia;
- 1 colher (sopa) de farelo de aveia;
- Tempero e sal a gosto.

Modo de preparo

Pré aqueça o seu forno em 180°C por 8 minutos.

Em uma tigela coloque a carne moída e o restante dos ingredientes.

Misture todos eles muito bem. Após isso faça bolinhas com as mãos.

Leve ao forno por 15 minutos, depois abra o forno e vire as bolinhas e asse por mais 10 minutos.





Berinjela Recheada com Frango

Ingredientes

1 berinjela grande;
150g de peito de frango;
1 tomate picado;
1/3 de pimentão amarelo picado;
1 cebola pequena picada;
Salsinha, sal e pimenta à gosto;
1 colher de sopa de molho de tomate.

Modo de preparo

Corte a berinjela ao meio, retire o miolo com ajuda de uma faca e pique-a.
Grelhe o frango e depois de pronto, desfie com auxílio de um garfo.
Refogue a cebola, pimentão e o frango desfiado. Acrescente o miolo da berinjela cortadinho, o tomate, o molho e os temperos. Deixe cozinhar rapidamente.
Recheie as berinjelas.
Coloque as metades em uma forma com um dedinho de água e asse-as no forno por cerca de 20 minutos ou até estarem macias.





Chips de Batata Doce de Micro-ondas

Ingredientes

1 batata-doce;
500 ml de água;
½ colher de sopa de sal;
Pimenta-do-reino a gosto.

Modo de preparo

Lave bem a batata e corte em fatias finas. Coloque de molho em água temperada com sal e pimenta do reino. Deixe descansar por 15 minutos. Escorra as batatas e seque com um pano de prato. Coloque as fatias de batatas no prato do micro-ondas em uma única camada, sem sobrepor. Leve ao micro-ondas por 3 minutos em potência alta, parando a cada 1 minuto para desgrudar as batatas do prato. Retire e espere esfriar. Sirva!





Crepioca Fit

Ingredientes

1 colher de goma de tapioca;
1 ovo;
Sal a Gosto.

Modo de preparo

Em um recipiente, bata bem o ovo.

Adicione a goma de tapioca e bata novamente (pode bater com um garfo mesmo), até obter uma mistura homogênea.

Coloque todo o conteúdo em uma frigideira antiaderente levemente quente e mantenha em fogo baixo.

Deixe por alguns segundos e vire para dourar do outro lado.

Não é necessário untar com óleo, azeite ou manteiga.

Sugestão de Recheio

Recheio de atum: 1 colher de requeijão light e 2 colheres de atum.

Recheio de cottage: Queijo cottage picado a vontade e Peito de peru ou presunto light picado a vontade.





Hamburguer Funcional

Ingredientes

400 g de carne magra moída;
1 clara;
1 col. (sopa) de semente de chia;
1 col. (sobremesa) de farinha de linhaça (ou quinoa em flocos);
1/2 cebola média em cubinhos;
1/4 de xíc. (chá) de salsa picada;
Sal e pimenta-do-reino a gosto.

Acompanhamentos

4 pães para hambúrguer, de preferência integral; cream cheese light;
Rodelas de tomate e Folhas de alface.

Modo de preparo

Em uma tigela funda, misture a carne, a clara, a chia, a farinha de linhaça, a cebola e a salsa. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino. Divida em quatro partes iguais e molde no formato de hambúrguer. Em uma frigideira antiaderente, doure o hambúrguer dos dois lados.

Para montar o sanduíche: passe o cream cheese em uma das partes do pão e coloque a alface, o tomate e o hambúrguer. Feche o sanduíche e sirva em seguida.





Pão de Queijo de Frigideira

Ingredientes

- 1 ovo
- 2 xícaras (chá) de polvilho azedo
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 100 ml de leite
- Óleo para untar a frigideira

Modo de preparo

- Aqueça o leite e misture ao polvilho.
- Misture bem com uma colher de pau e acrescente os demais ingredientes.
- Aqueça a frigideira e com o auxílio de uma toalha de papel passe uma camada fina de óleo (para o pão de queijo não grudar na panela).
- Coloque colheradas generosas da massa.
- Deixa dourar o lado e vire para o outro lado dourar também.





Tomate Recheado

Ingredientes

As quantidades são a gosto.

Tomate recheado

Frango

Mozarela

Azeitonas

Cebola

Orégano

Modo de preparo

Retire as sementes dos tomates e reserve. Refogue a cebola e o alho, adicione frango e deixe apurar. Recheie os tomates, coloque queijo mozzarella e azeitonas e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 10 minutos ou até gratinar. Salpique orégano





Doses



Cookies de Chocolate de Micro-ondas

Ingredientes

- 80 Gramas de Farelo de Aveia (Pode usar aveia com sabor);
 - 2 Gramas de Stévia ou Adoçante Granulado;
 - 1 Ovo Grande Inteiro;
 - 50 a 60 Gramas de Chocolate Amargo.
- Obs: Pode adicionar um pouco de cacau ao cookie se quiser.

Modo de preparo

Em uma tigela misture a aveia com a stévia e o ovo até formar uma massa.

Depois corte o chocolate em pequenos pedaços.

Com as mãos, faça bolas do tamanho que desejar e adicione os pedaços de chocolate.

Cubra um prato com papel manteiga e coloque as bolinhas em cima e dê a forma de um biscoito.

Leve ao micro-ondas por 1 minuto na potencia máxima e depois deixe esfriar até endurecerem.





Panqueca de Banana, Aveia e Cacau

Ingredientes

- 1 banana nanica ou prata madura;
- 1 colher de sopa de aveia em flocos;
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça dourada;
- 1 ovo;
- 1 colher de cacau em pó;
- 1 colher de café de fermento em pó.

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto o fermento em pó. Depois de tudo batido, acrescente o fermento e misture rapidamente com uma colher. Aqueça uma frigideira e unte levemente com óleo de coco, acrescente um pouco da massa com a ajuda de uma colher e deixe em fogo médio até soltar. Vire e deixe assar do outro lado. Sirva com mel, melado ou frutas de sua preferência.





Brigadeiro Light de Banana

Ingredientes

- 1 banana;
- 3 colheres (sobremesa) de leite em pó desnatado;
- 1 colher (sobremesa) de cacau em pó.

Modo de preparo

Primeiro amasse bem a banana, coloque dentro de uma panela.

Misture em fogo baixo até que ela vire uma pastinha grossa.

Adicione os outros ingredientes, sempre mexendo.

Desligue o fogo quando o doce começar a desgrudar da panela, igual o ponto do brigadeiro.





Mingau de Aveia e Banana

Ingredientes

1 colher (sopa) farelo de aveia;
1 colher (sopa) aveia em flocos;
1 xícara (chá) leite desnatado;
1 Banana;
1 colher (chá) essência de baunilha;
1 colher (chá) adoçante;
1 colher (chá) canela.

Modo de preparo

Em uma panela ou no micro-ondas, aqueça o leite e coloque o farelo e a aveia em flocos.

Mexa até engrossar.

Desligue o fogo e acrescente a essência de baunilha e o adoçante.

Corte 3 rodellas de banana e separe.

Amasse o restante da banana e acrescente ao mingau.

Sirva em um recipiente, polvilhe canela e enfeite com as rodellas de banana.





Picolé de Frutas Vermelhas

Ingredientes

1 xícara (chá) de framboesas congeladas;
1 xícara (chá) de morangos congelados;
1/2 xícara (chá) de suco de uva gelado;
1/2 xícara (chá) de água gelada.

Modo de preparo

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

Em seguida, coloque a mistura em forminhas de picolé (ou em copos descartáveis) e leve ao congelador até estarem firmes.





Mousse Cremoso de Chocolate

Ingredientes

600 ml de leite integral;
2 colheres de sopa rasas de amido de milho;
200 gramas de chocolate meio amargo (60% cacau);
2 colheres de sopa de açúcar demerara ou xilitol.

Modo de preparo

Misture o leite com o amido de milho e o xilitol, mexa em fogo baixo até começar a engrossar, quando estiver engrossando adicione o chocolate picado, mexa bem e desligue o fogo, coloque esse mousse em uma forma de silicone ou em taças individuais, leve à geladeira por aproximadamente 1 hora, peneire cacau em pó por cima se quiser.





Panqueca de Cacau com Morangos

Ingredientes

2 ovos;
3 colheres de sopa de leite;
3 colheres de sopa de aveia em flocos;
1 colher de sopa de polvilho doce (ou goma de tapioca);
1 colher de chá de cacau em pó 100%;
Adoçante a gosto;
Morangos cortados em rodela.

Modo de preparo

Primeiro, bata os ovos com um fouet ou garfo. Em seguida, adicione todos os ingredientes e misture bem!! Leve para assar em um frigideira antiaderente levemente untada. Doure os dois lados em fogo baixo e com tampa. Depois de pronto, só rechear com o morango ou a fruta que você goste. Decore com dois tabletes de chocolate amargo derretido no micro-ondas.





Nos siga no
instagram:



@hrdorango_fit