e-Book

É tudo FIT

por Aryane Steinkopf

114 Receitas saudáveis, rápidas e deliciosas!

10 receitas especiais e 1 cardápio semanal



As mais gostosas, fáceis e saudáveis receitas em um só lugar!

Aprenda a fazer as melhores, mais saudáveis e práticas receitas para o seu dia a dia!

✓ 104 receitas ilustradas divididas em 12 categorias;

✓ +10 receitas extras especiais

✓ BÔNUS de 1 cardápio semanal



É tudo FIT

ÍNDICE

Carnes: 1 ao 12

Frangos: 13 ao 20

Peixes: 21 ao 28

Saladas e molhos: 29 ao 31

Pães: 32 ao 36

Sopas e caldos: 37 ao 44

Vegetarianos: 45 ao 58

Ovos: 59 ao 63

Salgados e petiscos: 64 ao 73

Bolos e doces: 74 ao 90

Sucos Detox: 91 ao 100

Leites vegetais: 101 ao 104

Extras

Cardápio semanal



é tudo FIT


CARNES
é tudo FIT

BOLO DE CARNE MOÍDA COM OVOS



INGREDIENTES:

500g de carne moída Patinho
½ cebola picada
1 colher de sobremesa de alho picado
Sal, pimenta do reino e salsinha picada a gosto
1 colher de sopa de Chia
Sugestão: Adicione queijo parmesão , mussarela light por cima dos ovos ou requeijão entre a carne e os ovos.

MODO DE PREPARO:

Tempere a carne moída com a cebola, alho, salsinha picada, sal e pimenta + 1 colher de sopa de chia.
Misturei bem , e forre o fundo e as laterais da forma de pão de silicone. Depois, quebre 5 ovos dentro, uma pitadinha de sal e finalizei com orégano.
- Cubra com papel alumínio.
- Forno pré aquecido a 180 graus;
- Coloque no forno . Deixe 20 minutos com o papel alumínio e depois tire e confira se os ovos estão cozidos e o caldo da carne secou.
Se os ovos estiverem cozidos, e não tiver muita água no fundo do bolo de carne, está pronto!

CARNE DE PANELA COM MOLHO DE TOMATE



INGREDIENTES :

1 kg de Coxão Duro
2 Tomates sem sementes e sem pele
1 Cenoura cortada em rodelas
3 Cebolas médias
2 Dentes de alho
2 Folhas de sálvia
2 Folhas de louro
Salsinha e Cebolinha a gosto
Pimenta Dedo-de-moça a gosto
Sal a gosto
Água

MODO DE PREPARO:

Primeiro vamos preparar os ingredientes: corte a carne em cubos grandes, tire a pele e a semente dos tomates, corte a cenoura em rodelas, e pique a cebola, o alho, a salsinha, o tomate, e a cebolinha. Tempere a carne com sal e reserve.

Feito isso, vamos passar para o fogão: ponha uma panela de pressão com azeite no fogo para aquecer e quando estiver quente, frite a cebola e o alho. Em cerca de dois ou três minutos, coloque os cubos de carne para fritar até dourá-la, o que deve levar alguns minutos também.

Com a carne frita, despeje o tomate picado, a cenoura cortada em rodelas, a salsinha e a cebolinha picadas, as folhas de sálvia e louro, e a pimenta dedo-de-moça. Adicione água suficiente para deixar a carne submersa, tampe a panela e deixe cozinhar sob pressão por cerca de 40 minutos.

é tudo FIT

ESTROGONOF LIGHT DE CARNE



INGREDIENTES:

300 gramas filé mignon ou alcatra cortado em tiras
1 dente alho picado
1 cebola média picada pequena
1 xícara molho de tomate
3 colheres (sopa) iogurte natural consistente ou 1 pote (depende da quantidade de molho que você prefere)
3 colheres sopa de champignon ou palmito picado
Sal a gosto
Pimenta do reino à gosto

MODO DE PREPARO:

Refogar o alho, a cebola e dourar a carne usando a técnica de fritar sem óleo (pingando água).
Acrescentar o champignon (e o palmito), o molho de tomate e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos.

Tempere a gosto com sal e pimenta do reino.
Desligar o fogo e acrescentar o iogurte natural, a pimenta e o sal à gosto.

BIFE À ROLÊ RECHEADO



INGREDIENTES:

750 Kg carne cortada em bifes finos (mignon ou alcatra)
1 unidade cenoura cortada em palitos
Vagem inteira para cada bife
2 unidades cebolas picadas
1 colher (sopa) alho picado
1 colher (sopa) azeite
Sal a gosto
Pimenta do reino a gosto
1 caixa palitos de dente de madeira para fechar os bifes

MODO DE PREPARO:

Bata os bifes com o batedor de carnes. Tempere todos os bifes com sal e pimenta do reino.
Recheie os bifes com os palitos de cenoura, a vagem e enrole espetando 2 a 3 palitos de dente para fechar o rolinho.

Pré aqueça a panela e coloque um fio de óleo/azeite. Frite os bifes aos poucos para dourar e separe.
Doure bem a cebola na mesma panela e jogue por cima dos rolinhos.

Não esqueça de tirar os palitos antes de servir!

BOLOVO DE FORNO



INGREDIENTES:

4 ovos cozidos
½ kg de carne moída (patinho ou coxão mole)
1 cebola pequena ralada
2 dentes de alho amassados
3 colheres (sopa) de azeite
Sal e pimenta do reino a gosto

Para empanar:
2 ovos crus misturados bem no garfo
1 xícara de farelo de linhaça dourada para empanar

MODO DE PREPARO:

Tempere a carne com a cebola ralada, alho, pimenta do reino e sal. Amasse bem e abra uma porção de carne na mão. Coloque o ovo cozido no centro e cubra com a carne formando uma bola oval. Empane as bolinhas passando no ovo e depois no farelo de linhaça.

Em uma forma antiaderente, coloque azeite no fundo e disponha as bolinhas de maneira que fiquem separadas.
Forno médio por 20 minutos, vá girando as bolinhas até dourar por completa.

QUIBE ASSADO RECHEADO



É tudo FIT

INGREDIENTES:

500g carne moída magra
1 xícara (chá) trigo para quibe
3 xícara (chá) água
0,5 xícara (chá) hortelã picada
2 dentes alhos picados
5 colheres (sopa) cottage ou ricota
1 cebola ralada
Sal a gosto
Pimenta síria a gosto
Azeite

MODO DE PREPARO:

Coloque o trigo para quibe de molho na água em um recipiente, por cerca de 1 hora.
Escorra bem e aperte para sair toda a água.

Coloque todos os ingredientes, com exceção do cottage, em uma travessa e misture bem, trabalhando a massa.

Unte bem com azeite a refratária, faça uma camada fina da massa, coloque o cottage (ou outro queijo que tiver) e finalize com outra camada de massa, pressionando com a palma da mão.

Coloque em forno alto por cerca de 30 minutos ou até dourar.

é tudo FIT

ESPAGUETE DE ABOBRINHA À BOLONHESA



INGREDIENTES:

1/2 kg de carne moída
2 tomates vermelhos picados
1 colher (chá) de manjericão seco
1/2 colher (chá) de orégano seco
1/2 colher (chá) de alho picado
1/2 colher (chá) de cebola picada
1/4 colher (chá) de pimenta calabresa
Azeite
Sal a gosto
3 abobrinhas italianas cortadas em tiras bem finas , ou passadas no espiralizador de legumes

MODO DE PREPARO:

Aqueça uma frigideira com azeite e refogue o alho, cebola a carne com a pimenta, um pouco de sal e espere soltar a água e dourar. Junte o tomate, e espere dissolver .
Adicione o restante dos temperos, ajuste o sal, (se necessário acrescente uma pitada de açúcar para tirar a acidez).

Coloque as tiras de abobrinha e afunde bem, de modo que o molho cubra toda a abobrinha. Cozinhe por 10 minutos, ou até a abobrinha ficar macia.

ALMÔNDEGA LIGHT



INGREDIENTES:

500 gramas carne moída magra
1 clara
0,5 cebola
1 dente alho
2 colheres (sopa) farelo de aveia
0,5 xícara (chá) salsinha
1 colher (chá) de chia
Sal e Pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO:

Cortar a cebola em pedaços grandes e bater no processador ou liquidificador com a clara, o alho, o sal, pimenta, salsinha e farelo de aveia .

Misturar o creme à carne moída e por útlimo a chia. Fazer bolinhas no tamanho que desejar.
Assar em forno médio pré aquecido por cerca de 20 minutos.

É tudo FIT

CARNE DE HAMBÚRGUER FUNCIONAL



É tudo FIT

INGREDIENTES :

- 400 g de carne magra moída (eu uso patino)
- 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

MODO DE FAZER :

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 com a técnica sem óleo (pingando água).

✓ Os hamburgueres podem ser congelados. Separo em porções individuais e leve ao freezer embalado em saquinhos. Na hora de usar, basta descongelar naturalmente.

É tudo FIT

BERINJELA RECHEADA



INGREDIENTES:

1 berinjela grande

150g de carne moída (eu uso o patinho bem limpo, dependendo da carne as calorias vão mudar)

1 tomate picado

1 cebola pequena picada

salsinha, sal e pimenta a gosto.

1 colher de sopa de molho de tomate.

Queijo minas padrão sem lactose ou light Ralado (opcional)

MODO DE PREPARO:

Corte a berinjela ao meio, retire o miolo com ajuda de uma faca e pique-o.

Refogue a carne moída com a cebola, acrescente o miolo da berinjela cortadinho, o tomate, o molho e os temperos. Deixe cozinhar rapidamente.

Recheie as berinjelas e cubra com queijo.
Coloque-as em uma forma com um dedinho de água e coloque no forno por cerca de 20 minutos.

é tudo FIT

PANQUECA FIT COM RECHEIO DE CARNE MOÍDA



INGREDIENTES:

1 unidade ovo
1 unidade clara de ovo
2 colheres (sopa) polvilho azedo
1 colher (sopa) água
1 colher (sobremesa) iogurte desnatado ou queijo cottage
200 g carne moída magra
1 unidade cebola pequena
1 dente alho
1 colher (sopa) salsinha
Sal a gosto
Pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO:

Para a massa:
Bata os ovos, a água, o polvilho e o iogurte (ou cottage) no mixer ou liquidificador.

Coloque 1/3 da massa na frigideira antiaderente pré aquecida e cozinhe em fogo baixo.
Quando despregar da panela, vire e espere dourar do outro lado. Frite o restante da massa.

Para o recheio:
Refogue a cebola e o alho e acrescente a carne moída.
Tempere com sal e pimenta e no final do preparo adicione a salsinha picada.
Recheie cada panqueca com a carne moída e sirva.

é tudo FIT

ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA COM BATATA DOCE



INGREDIENTES:

1 cebola média picada
2 colheres de sopa de alho picado
2 colheres (sopa) de azeite
500 g de carne moída
800 g de polpa de tomate
2 batatas doces médias descascadas
1 xícara de queijo parmesão ralado
1 pote de requeijão light
1 copo de leite desnatado
Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Cozinhe as batatas, depois de cozidas escorra e amasse para fazer o purê. Refogue o alho na manteiga, coloque as batatas amassadas, 1 copo de leite desnatado. Misture bem, ajuste o sal e reserve.

Refogue a cebola e o restante do alho no azeite até dourar. Coloque então a carne moída e deixe dourar também. Adicione em seguida a polpa de tomate, tempere com sal a gosto e cozinhe até secar.

MONTAGEM:

Espalhe todo o requeijão no fundo da refratária, em seguida toda a carne e cubra com todo o purê. Finalize com queijo ralado.

Leve ao forno e asse por 10 minutos, ou até o queijo derreter. Sirva quente.

é tudo FIT


FRANGO

SALPICÃO DE FRANGO FIT



INGREDIENTES:

500g de peito de frango temperado e desfiado
1 lata de milho
Salsa e Cebolinha bem picada
1 cenoura pequena ralada no ralador grosso
1/2 cebola picada pequena
½ repolho roxo picado fino
½ vidro de palmito picado
Passas a gosto

MOLHO:

2 potes de iogurte natural
1 unidade alho poró picado em rodelas finas
1 limão (caldo)
3 colheres de sopa de Azeite
sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO:

Em uma vasilha coloque o iogurte, o alho poró picado, o limão, azeite ,o sal e a pimenta do reino a gosto (experimente). Reserve.

Em uma vasilha grande misture todos os ingredientes e depois acrescente o molho pronto.

Ajuste o sal e está pronto.

é tudo FIT

COUSCOUS DE FRANGO E LEGUMES



INGREDIENTES:

– 1/2 cebola
– 1/2 pimentão amarelo ou vermelho (ou metade de cada)
– 120 gramas de peito de frango
– 1 abobrinha verde pequena
– 30 gramas de couscous seco
– 100 ml de água
– Sal, pimenta e temperos a gosto.
– opcional: uva passa (torna o prato mais calórico)

MODO DE PREPARO:

Corte todos os ingredientes em cubinhos. Pré aqueça a frigideira e coloque o frango, cebola e pimentões.

Quando estiverem quase prontos, adicione a abobrinha e o couscous. Adicione um pouco de água para o couscous cozinhar. Quando estiver sequinho e macio, tempere como desejar. Eu gosto de utilizar sal e pimenta do reino.

é tudo FIT

FILÉ DE FRANGO À ROLÊ



É tudo FIT

INGREDIENTES:

2 colheres de sopa de molho de soja
1 colher de sopa de mel
1 dente de alho picado
1 colher de chá de molho de pimenta vermelha
1 colher de chá de tomilho fresco
5 filés finos de frango
Sal
Pimenta do reino
1 cenoura cortada em tiras
1 pimentão amarelo cortado em tiras
1 pimentão vermelho cortado em tiras

MODO DE PREPARO:

Em um recipiente, misturar o molho de soja, o mel, o alho, a pimenta e o tomilho. Reservar.
Temperar os bifes de frango com sal e pimenta.
Dispor uma porção de cenoura, de pimentão amarelo e de pimentão vermelho sobre o frango.

Enrolar o frango envolvendo os legumes e prender com um palito para que não solte.

Dispor em uma travessa, pincelar com o molho e assar em forno preaquecido a 180 graus por, aproximadamente, 35 minutos. O molho pode ser utilizado para pincelar o frango, também, durante seu cozimento.

é tudo FIT

FRANGO CAPRESE



INGREDIENTES:



1 tomate
200g de queijo da sua preferência
2 filés de peito de frango
Sal a gosto
Pimenta do reino a gosto
Folhas de um maço de manjericão
2 colheres de sopa de azeite de oliva
Meio pimentão
½ xícara de parmesão ralado

MODO DE PREPARO:

Cortar o tomate e o pimentão em rodelas e Reservar.
Cortar a muçarela em rodelas. Reservar.
Fazer cortes no frango sem cortar até o final da carne.
Temperar com sal e pimenta do reino.
Entre os cortes, distribuir igualmente o tomate, pimentão, manjericão e os pedaços de queijo.

Cobrir com queijo parmesão e levar para o forno a 180 graus por 30 minutos ou até que o frango esteja assado e o queijo gratinado.

é tudo FIT

QUICHE DE BATATA DOCE COM FRANGO



É tudo FIT

INGREDIENTES:
Para uma travessa redonda média.

*** Massa:**
– 2 batatas doces (grandes) descascadas, cozidas e amassadas com o garfo. Deixar esfriar.
– 2 colheres se sopa de manteiga
– 4 colheres de sopa de farinha de aveia
– sal a gosto

***Recheio:**
– 500g de peito de frango já temperado á gosto e desfiado . Deixar esfriar.
– Requeijão
– Queijo mussarela, ou Padrão.

Misture todos os ingredientes da massa com a mão e acrescente um pouquinho de sal. Ela vai ficar com aspecto de massinha. Vá grudando no fundo e nas paredes da refratária, igual empadão. (não precisa untar pois a massa ja tem manteiga) .
Depois de colocar toda a massa na refratária coloque no forno médio por 10 a 15 minutos só para ele firmar antes de colocar o recheio, não precisa deixar dourar.

Retire do forno, coloque o frango desfiado (frio), o requeijão e por último o queijo ralado.
Volte para o forno por mais 10-15min só para o queijo derreter e a massa soltar nas bordas.

FRANGO EMPANADO SEM FARINHA



INGREDIENTES:

2 colheres de sopa de farelo de aveia
2 colheres de sopa de farelo de linhaça dourada
1 colher de sopa de queijo parmesão ralado
2 ovos
500 gramas frango (peito)
Sal a gosto
Pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO:

Corte o peito de frango em filés e tempere com pouco sal e pimenta do reino
Bata os ovos em um recipiente.
Misture as farinhas de aveia, linhaça e o queijo parmesão em um prato.

Passe o peito de frango no ovo batido e depois na mistura, empanando os filés (pressione para grudar bem o empanado).
Coloque em uma forma antiaderente, regue os filés por cima com um pouco de azeite e leve ao **forno alto ou Air Fryer pré aquecido** por cerca de 20 minutos ou até dourar dos 2 lados.

EMPADÃO DE FRANGO SAUDÁVEL



INGREDIENTES:

2,5 xícaras (chá) grão de bico
4 colheres (sopa) azeite de oliva
2 colheres (chá) Sal
1 quilo frango peito desfiado
1 xícara (chá) ervilha cozida
0,5 xícaras (chá) tempero verde
4 tomate maduro e picado
2 cebola picada
1 dente alho picado
1 xícaras (chá) molho de tomate
Sal a gosto
Pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO:

Massa

Cozinhe o grão de bico na panela de pressão por cerca de uma hora. Escorra bem e seque com um pano. Leve ao processador ou mixer e bata junto com o azeite. Coloque a massa para gelar.

RECHEIO:

Refogue a cebola e o alho. Acrescente o tomate picado, o molho de tomate o frango desfiado. Deixe cozinhar. Adicione a ervilha e o tempero verde picado. Espere o molho esfriar antes de usar.

Montagem

Separe um pouco de massa para a tampa da torta. Coloque delicadamente o restante da massa em uma forma de abrir de cerca de 28 cm de diâmetro. Leve ao forno pré aquecido por cerca de 15 minutos para secar levemente. Coloque o recheio frio sobre a massa. Tampe com o restante da massa, fechando a torta.
Leve ao forno por cerca de 30 minutos.

Dicas

Pode variar o recheio fazendo empadões de legumes, carne e outros.
É importante que o grão de bico esteja bem seco antes de processar, isso irá garantir a consistência da massa.
A massa é uma pasta. Para colocar na forma, pegue pequenos pedaços, molde com as mãos e coloque na forma, amassando levemente.

é tudo FIT

BOLOVO DE FRANGO FIT



INGREDIENTES:

4 ovos de codorna cozidos e descascados
2 filés de peito de frango pequenos temperados e cozidos (frango seco, sem caldo)
1 batata doce pequena cozida e amassada
Farinha de linhaça ou aveia. (quantidade suficiente para todos)

MODO DE PREPARO:

Tempere os filés de frango com os temperos de sua preferência. Quanto mais temperadinhos, mais saboroso fica o bolovo de frango fit.

Passe o frango no processador de alimentos junto com a batata amassada. Após, pegue um pouco da massa (com as mãos levemente umedecidas fica mais fácil), abra em formato de disco na palma da mão, coloque o ovo de codorna dentro e feche com cuidado. Leve ao congelador por 10 minutos.

Enquanto o bolovo endurece no congelador, prepare a farinha para empanar. Aqueça o forno a 210 graus.

Passe cada bolovo na farinha, mas não coloque demais, pois com muito não fica crocante! Coloque em uma assadeira de silicone ou de alumínio untada com azeite. Coloque um pouquinho de azeite em cima de cada bolovo para pegar cor, mas não muito, para não empapar e perder a crocância. Leve para assar no forno pré-aquecido por mais ou menos 30 minutos, em 15 minutos vire as bolinhas para dourar do outro lado.


PEIXES/CAMARÃO

FILÉ DE PEIXE SUPER CROCANTE



INGREDIENTES:

- Filé de peixe (sem espinho) pode ser Tilápia ou pescada
- Farinha de arroz
- FLocão de milho
- 3 ovos batidos com um garfo

MODO DE PREPARO:

Pegue um filé, passe os dois lados na farinha de arroz, tire o excesso, em seguida passe os lados no ovo e na sequência no flocão de milho, sempre pressionando delicadamente o flocão.

Unte o fundo da refratária com uma boa quantidade de azeite, acomode os filés deixando espaço entre eles. Regue com mais azeite por cima de cada filé.

Forno pré aquecido e na temperatura de médio para alto. Fique de olho, depois de 15 minutos confira se um lado está dourado (dourado claro e não escuro) e quando tiver, vire todos os filés para dourar do outro lado.

Fique atenta ao forno, a cor da casquinha tem que ser no tom dourado claro, se ficar dourado escuro corre o risco do peixe ficar seco.

BOLINHO DE PESCADA FUNCIONAL



INGREDIENTES:

3 filés de pescada desfiados e passados no processador
2 batatas doce pequenas cozidas e amassadas
1 ovo
1 xícara de farinha de rosca
Coentro picado, sal e pimenta do reino a gosto
½ xícara de farelo de linhaça dourado

MODO DE PREPARO:

Misture o peixe processado, a batata amassada, o ovo, o coentro, sal e pimenta e 1/2 xícara de farinha de rosca.
Disponha ½ xícara de farinha de rosca com ½ xícara do farelo de linhaça em um prato.
Modele os bolinhos com as mãos e passe nas farinhas até envolvê-los por completo.
Arrume em uma assadeira untada com azeite.

Leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por mais ou menos 40 min, virando os bolinhos na metade do tempo.

SALMÃO GRELHADO AO MOLHO BRANCO COM BRÓCOLIS



INGREDIENTES:

6 filés de salmão
1/2 colher (de chá) de sal
1 colher (sopa) de suco de limão
2 colheres (sopa) de azeite de oliva
1 cebola (grande e cortada em rodelas)
200 g de brócolis cru picados
1/2 xícara (chá) de água
1 xícara de creme de leite fresco (que fica resfriado)
Nóz moscada ralada à gosto

MODO DE PREPARAR:

Tempere os filés com o sal e o suco de limão. Reserve.
Aqueça metade do azeite e doure os filés de salmão dos dois lados.
Passe os filés para uma travessa e reserve.
Coloque o restante do azeite na frigideira e doure a cebola.
Junte o brócolis, refogue por mais 1 minuto;
Acrescente o creme de leite e cozinhe , mexendo sempre, até formar um molho cremoso. No fim rale a nóz moscada à gosto.
Cubra os filés com o molho e pronto.

SALMÃO GRELHADO COM GENGIBRE



INGREDIENTES:

1/4 xícara (chá) de suco de laranja
1/4 xícara (chá) de molho de soja (shoyo)
1/4 xícara (cha´) de mostarda
1 colheres (sopa) de gengibre ralado bem fino
1 colher (sopa) de mel
4 filés de salmão

MODO DE PREPARO:

Em um recipiente, misture o suco de laranja, o molho de soja, a mostarda, o gengibre e o mel.
Cubra os filés de salmão com o molho e deixe marinar durante 30 minutos.
Retire os filés de salmão da marinada.
Reserve a marinada.
Grelhe os filés dos dois lados até ficarem dourados.
Regue com a marinada reservada.

é tudo FIT

SALMÃO AO MOLHO DE MOSTARDA E MEL



INGREDIENTES:

Azeite de oliva extravirgem
600g de salmão (4 filés de 150g cada)
Sal
1 pitada de pimenta-do-reino preta moída
¼ de xícara de mostarda Dijon
2 colheres (sopa) de mel
1 colher (sopa) de água
1 colher (sopa) de vinagre de vinho branco
¼ de colher (chá) de alho em pó

MODO DE PREPARO:

Preaqueça o forno .
Cubra uma assadeira rasa com azeite.
Tempere os dois lados dos filés de salmão com sal e pimenta e arrume-os na assadeira.
Em uma tigela pequena, misture a mostarda Dijon, o mel, a água, o vinagre, e o alho em pó.
Retire 2 colheres de sopa da mistura e espalhe sobre os filés de salmão.
Leve os filés ao forno em temperatura alta e asse até que estejam firmes ao toque de um garfo, aproximadamente 15 minutos.
Retire do forno.

é tudo FIT

LINGUADO AO MOLHO DE CAMARÃO COM ESPAGUETE DE VEGETAIS



INGREDIENTES:

- 1 filé de linguado
- 100g de camarão médio
- 30ml de vinho branco
- 30ml de azeite
- 1 colher (chá) de manteiga ghee
- 1 dente de alho inteiro
- 1 dente de alho fatiado
- 1 ramo de alecrim
- 10g de salsa picada
- 1 cenoura
- 2 abobrinhas
- 10g de gergelim branco
- 10g de gergelim preto
- Sal e pimenta a gosto

Molho de camarão:

Coloque azeite em uma panela quente, acrescente o alho fatiado para dourar um pouco e, logo em seguida, o camarão.
Deixe cozinhando por alguns minutos.
Adicione o vinho branco e a manteiga.
Reserve.

Espaguete de vegetais:

Corte a cenoura e a abobrinha à julienne (ou com espiralizador de legumes).
Coloque o azeite, alho picado e, em seguida, a cenoura e a abobrinha cortadas. Refogue.
Jogue o gergelim preto e o branco por cima.

Linguado e montagem do prato:

Tempere o peixe com alecrim, sal e pimenta a gosto.
Grelhe o linguado até que esteja pronto.
Em seguida, no prato, coloque os dois filés de linguado.
Coloque o espaguete vegetariano com o molho de camarão por cima e é só servir!

é tudo FIT

BOBÓ DE CAMARÃO



é tudo FIT

INGREDIENTES:

- 500g de camarão limpo (tirar a tripinha da barriga) ===> Pode ser qualquer tamanho, MAS o ideal é o camarão Médio, cinza ou rosa , tanto faz.
- 1 cebola grande bem picada
- 2 colheres de sopa de alho bem picado
- 1 maço de coentro picado
- 1 colher de sopa de Colorau (colorífero)
- 2 aipins cozidos
- 1 vidrinho de leite de coco
- sal
- pimenta do reino
- Azeite

===> É preciso ter noção da consistência do caldo e o equilíbrio na quantidade de camarão. Esse é o grande segredo do sucesso. Ninguém merece ficar procurando camarão no bobó que é de camarão rs.

MODO DE PREPARO:

1h antes, temperar o camarão com sal, pimenta do reino, um pouquinho de alho e um pouquinho de coentro. Assim ele já vai pegando sabor.

Bater no Liquidificador o aipim com a água do cozimento ou água ==> ele precisa se dissolver todo, pra isso bata um pouquinho de aipim com bastante líquido. (ele rende muito e engrossa muito rápido). Ele não pode ficar pesado, muito grosso, pois irá embolar na hora que for para a panela.
Em uma panela grande, frite a cebola e alho no azeite, depois o Colorau até ele dissolver, e por último o camarão.
Misture bem, e assim que o camarão ficar branco e secar um pouco o seu caldo, vá acrescentando aos poucos e em fogo baixo o aipim batido ele precisa estar MOLE e com consistência líquida), e fique mexendo sem parar. Vá colocando aos poucos todo o aipim batido e veja a proporção de quantidade de camarão para de aipim (precisa ficar equilibrado). Misture tudo muito bem sempre, e no final acrescente o leite de coco. Assim que tiver no ponto de sopa cremosa, desligue e coloque todo o coentro picado e misture. No final de tudo experimente e ajuste o sal.

FILÉ DE PEIXE NO LEITE DE COCO



INGREDIENTES:

- file de peixe branco, sem espinha (uso geralmente Tilápia ou Pescada), já temperado com sal, limão, um pouquinho de pimenta do reino, e alho picadinho.
- 1 vidro de leite de coco
- 1 cebola grande (cortada em rodelas finas)
- 1 tomate grande (cortado em rodelas finas)
- 1 pimentão amarelo (cortado em rodelas finas)
- 1 maço de coentro (picado)
- azeite
- sal à gosto

MODO DE PREPARO:

No fundo da refratária coloque o azeite, e a metade das rodelas de tomate. Por cima coloque os filés de peixe, mais azeite e quase todo o centro. Acomode a cebola, o restante do tomate, o pimentão e por último o leite de coco. Finalize com o restante do coentro.

Forno médio , deixe ferver o caldo espere mais 10 minutos e está pronto.

é tudo FIT


SALADAS

1. Escolha uma base



2. Adicione mais verduras e legumes
(quanto mais colorido melhor!)



3. Algo crocante ou doce para um sabor extra



4. Proteína, que garante saciedade



5. Não esqueça do molho!



COMO MONTAR UMA SALADA PERFEITA!

1- VEGETAIS FOLHOSOS
Alface lisa, americana, crespa, mimosa, roxa
Rúcula
Couve
Agrião

2- ADICIONE MAIS VERDURAS E LEGUMES CRUS E DE PREFERÊNCIA COLORIDOS
Repolho roxo, cenoura ralada, beterraba ralada, milho, brócolis, pepino, tomate, cebola…

3- ADICIONE ALGO CROCANTE/DOCE PARA UM SABOR EXTRA
Passas, abacaxi, maçã, nozes, castanhas

4- ADICIONE UMA OU MAIS PROTEÍNA(S)
Frango grelhado picado ou desfiado, ovos cozidos, ovos de codorna, queijo minas, camarão, carne picada, rosbife

5-ADICIONE EXTRAS (OPCIONAL)
Macarrão curto integral, palmito picado, alho dourado, tomate seco, batata palha, erviha, cogumelos…

6- ADICIONE O MOLHO (DICAS DE MOLHO NA PRÓXIMO SLIDE)

MOLHOS



✓ **MOLHO 1**

1 pote de iogurte natural + 3 colheres de sopa de azeite extra virgem + caldo de 1 limão + 15 folhas de hortelã + 1 dente de alho amassado

✓ **MOLHO 2**

1 pote de iogurte natural + 3 colheres de sopa de azeite extra virgem + caldo de 1 limão + 8 folhas de majericão + 1 dente de alho amassado + 1 pitada de sal

✓ **MOLHO 3**

Caldo de 3 limões + 3 colheres de sopa de azeite extra virgem + 1 colher de sopa de mel+ 1 colher sobremesa de sal + 1 cebola média picada

✓ **MOLHO 4**

1 colher de sopa de queijo parmesão + 3 colheres de sopa de azeite extra virgem + 1 colher de sopa nozes picadas + meio maço de espinafre + 1 dente de alho amassado +caldo de meio limão

✓ **MOLHO 5**

4 colheres de sopa de vinagre de maça + 2 colheres de sopa de azeite + sal a gosto + 1 dente de alho amassado + 1 colher de sopa de folhas de Alecrim

✓ **MOLHO 6**

Iogurte grego + mostarda + queijo parmesão ralado + suco de limão + azeite extra virgem + sal a gosto + orégano + pimenta do reino a gosto

Modo de preparo: bater tudo no liquidificador ou bater no found.

MAIONESE DE ABACATE



INGREDIENTES:

½ abacate grande
1 dente de alho
½ limão pequeno
1 xícara de Azeite de oliva
Sal e pimenta do reino a gosto
Salsinha picada

MODO DE PREPARO:

Bata no liquidificador o abacate com o sal, azeite , limão, pimenta do reino e o alho.

Depois de tudo batido misture com a salsinha picada.

é tudo FIT


PÃES

PÃO FUNCIONAL



INGREDIENTES:

1 xícara de farinha de arroz
1 xícara de polvilho doce
1/2 xícara de farinha de aveia
1/2 xícara de azeite de oliva
1 pote de iogurte natual
3 ovos
1 colher de sopa de amaranto em flocos
1 colher de sopa de linhaça dourada
1 colher de sopa de chia
1 colher de sopa de gergelim
1 colher de sopa de fermento químico em pó.
Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Colocar no liquidificador, os ovos, o azeite e o iogurte. Em uma vasilha, coloque os demais ingredientes e misture, em seguida acrescente os ingredientes liquidificados e misture tudo. No final coloque o fermento e misture delicadamente.

Em uma forma untada (sugestão: coloque em forma de silicone no formato para pão, ela não precisa untar e fica muito fácil de soltar) despeje toda a massa. Por cima coloque umas sementinhas de chia ou gergelim.

Em forno pré aquecido, coloque para assar, em forno baixo por 25 minutos (até dourar levemente por cima). Para saber se está assado por dentro, espete o garfo no meio da massa, se sair limpo é porque está cozido.

➔ Sugestão: corte as fatias, passe manteiga ghee e leve na frigideira quente para dourar e deixar uma crosta crocante.

é tudo FIT

PÃO DE QUEIJO DE FRIGIDEIRA



INGREDIENTES:

1 ovo
1 colher sopa rasa de Tapioca (a tradicional)
1 colher sopa cheia de queijo Cottage (caso não tenha use requejão)
Sal a gosto

Recheio:
2 fatias finas de queijo mussarela facfree (sem lactose)

MODO DE PREPARO:

Misturar todos os ingredientes com um garfo, e despejar em uma frigideira antiaderente em fogo baixo. Verificar se dourou um lado, e depois virar para dourar do outro lado. Quando os lados tiverem dourados, colocar as fatias de queijo e dobre no meio.
Pronto!!!!

Se tiver Chia, pode colocar na massa, é mais uma forma de aumentar seu valor nutricional.

é tudo FIT

PÃO DE QUEIJO FIT



INGREDIENTES:

1 xícara de tapioca (a tradicional)
1 xícara de polvilho doce
1 colher sopa de Chia em grãos
1 ovo
1 pote de cottage
Queijo parmesão ou outro Ralado a gosto
1 colher de sobremesa de fermento químico
Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes e por último o fermento químico e misture delicadamente.

A massa fica pegajosa.

Unte muito bem as forminhas ou coloque na forminha de silicone (não precisa untar).

Forno já pré-aquecido (ele tem q estar quente), e depois de colocar no forno, **forno Baixo.**

é tudo FIT

PÃO DE 3 MINUTOS



INGREDIENTES:

2 ovos = 1 inteiro e 1 só a clara
2 colheres de sopa (rasa) de farelo de aveia
2 colheres de sopa de água
1 colher de café de fermento em pó (fermento de bolo)
1 pitada de sal marinho
Opcional: 1 colher (chá) de gergelim preto ou branco

MODO DE PREPARO:

Miture tudo deixando o fermento por último.
Coloque a massa em uma vasilha quadrada (de preferência).
Coloque no micro-ondas por 3 minutos.
Espere esfriar. Desinforme e coloque no grill com manteiga para torrar.

Para o recheio queijo de sua preferência, ricota com geléia ou ovos mexidos.

é tudo FIT

PÃOZINHO DE BATATA ROXA



INGREDIENTES:

130g de polvilho doce
130g de polvilho azedo
75ml de água
1/4 xic de azeite
250g de batata doce cozida em bem amassada
1 a 2col sopa de chia
15g de ghee (para uma receita zero lactose) ou manteiga derretida
Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes, começando com os líquidos e a batata. Asse em forno médio pre aquecido . Asse por 30 minutos ou até dourar levemente.

é tudo FIT


SOPAS E CALDOS
É tudo FIT

CALDO DE BATATA DOCE, CENOURA E GENGIBRE



INGREDIENTES:

1 Cebola grande picada
1 Colher de sopa de óleo de coco
1 Batata doce grande, descascada e picada
3 Cenouras pequenas, descascadas e cortadas
1 Colher de chá de gengibre picado
1 Dente de alho
Sal rosa e pimenta para temperar
2 Xícaras de caldo de galinha

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela, aqueça o óleo de coco em fogo médio e acrescente a cebola.
2. Cozinhe a cebola por até ficar macia e continue mexendo.
3. Adicione o gengibre, o alho e mexa.
4. Adicione a batata-doce picada e a cenoura e mexa novamente.
5. Adicione o caldo de galinha e deixe ferver.
6. Bata tudo no liquidificador, se necessário acrescentar um pouco de água.

é tudo FIT

CREME DE BATATA BAROA FUNCIONAL



INGREDIENTES:

1kg de batata baroa
1 Litro + 1 xícara de água (não é a água do cozimento)
1 Xícara de leite de coco
½ Xícara de farinha de linhaça dourada
1 Cebola pequena picadinha
1 Dente de alho amassadinho
¼ de xícara de azeite de oliva
Sal rosa a gosto

COMO FAZER:

1. Lave bem as batatas.
2. Coloque-as para cozinhar com casca e tudo, quando estiverem macias, escorra e descarte a água.
3. Retire as cascas, pique, coloque no copo do liquidificar junto com a água listada e bata no liquidificador.
4. Em uma panela, doure o alho e a cebola no azeite
5. Adicione o creme de batata, a linhaça e o leite de coco, coloque o sal e temperos a gosto, continue no fogo mexendo bem até abrir ponto de fervura.
6. Sirva em seguida acompanhado de um fio de azeite e alho frito.

é tudo FIT

SOPA DE MÚSCULO COM LEGUMES



INGREDIENTES:

40 ml de azeite extravirgem
300 g de músculo bovino
100 g de cebola
Sal a gosto
Pimenta-do-reino preta a gosto
2 folhas de louro
½ abóbora vermelha pequena
2 Inhames pequenos
1 aipim
2 cenouras
Folhas de espinafre ou couve
Salsinha a gosto

MODO DE PREPARO:

Em uma panela de pressão, colocar o azeite e dourar bem o músculo cortado em cubos grandes. Adicionar a cebola cortada em cubos médios , deixar soltar o caldo todo da carne e depois esperar dourar bem o fundo. Temperar com sal e pimenta.

Acrescentar as folhas de louro, juntar o inhame cortado em cubos grandes, o aipim, a abóbora ,cenoura em rodelas e cobrir com água. Corrigir os temperos e colocar na pressão por 30min em fogo médio.

Depois de abrir a panela, finalizar com cheiro verde e as folhas de espinafre ou couve cortadas. Se tiver muito caldo espere apurar mais.

é tudo FIT

CALDO DE AIPIM COM FRANGO



INGREDIENTES:

1k de peito de frango cozido e desfiado
2 cebolas médias ralada
4 dentes de alho bem amassados
1,5 de aipim cozido e batido no liquidificador com o caldo do cozimento
100 ml de leite de coco
1 tomate picado
3 colher de sopa de azeite
Cebolinha e salsinha picada a gosto
Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO:

Em uma panela coloque para dourar o alho, a cebola no azeite. Depois acrescente o frango desfiado e o tomate.

Esperer o tomate soltar a água e acrescente ao poucos o aipim batido (cuidado para não empelotar). Misture bem, e se tiver muito grosso coloque água aos poucos.

Quando a consistência estiver do seu agrado, acrescente o leite de coco, mexendo sempre.

No final coloque a cebolinha e salsinha picada e a pimenta do reino a gosto. Ajuste o sal e pronto.

Sirva quente.

é tudo FIT

CREME DE BRÓCOLIS COM ALHO DOURADO



INGREDIENTES:

1 pé de brócolis
1 pote de queijo cottage
Alho picado a gosto
Azeite
Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO:

Cozinhe no vapor 400g de brócolis. Com ele já cozido, piquei em pedaços bem pequeninhos e junte a um refogado de 2 dentes de alho amassados com 1 fio de azeite. Quando os ingredientes estiverem bem misturados, adicione o queijo cottage, pimenta do reino moída na hora e sal à gosto.

Para deixar o creme bem lisinho, processe a mistura, assim não ficaria pedaços grandes do brócolis.

Na hora de servir, salpique alho por cima a gosto.

é tudo FIT

CALDO VERDE LOWCARB



INGREDIENTES:

1 Couve-flor em buquês
Água até cobrir
1 cebola picadinha
Sal a gosto
2 colheres de sopa de azeite
2 dentes de alho picadinhos
Linguiça calabresa picada a gosto
1⁄2 xícara de chá de cheiro verde picadinho
Pimenta do reino moída a gosto
2 folhas grandes de couve cortada em tiras bem finas

MODO DE PREPARO:

Numa panela em fogo médio, coloque a couve-flor, a cebola, água até cobrir a couve-flor e sal a gosto. Tampe e deixe cozinhar até amolecer por cerca de 20 minutos.

Transfira para um liquidificador e bata até ficar um creme homogêneo. Reserve.

Numa outra panela, coloque o azeite e refogue o alho. Depois coloque a calabresa picada e espere dourar.

Junte o caldo do liquidificador a mistura da calabresa.

Misture tudo e deixe apurar. Adicione o cheiro verde picado e a pimenta-do-reino moída a gosto. Ajuste o sal.

No fim, acrescente a couve em tirinhas finas, mexa bem e sirva em seguida.

é tudo FIT

SOPA DE LEGUMES FUNCIONAL



INGREDIENTES:

1 cebola
2 dentes de alho
1 colher (sopa) de azeite de oliva
½ couve-flor
2 cenouras
2 chuchus
200 g de abóbora
2 abobrinhas
1 litro de caldo de frango caseiro
500 ml de água sal a gosto
4 colheres de sopa de farinha de berinjela

MODO DE PREPARO:

Refogue a cebola e o alho picados com o azeite. Acrescente os legumes picados, o caldo e a água.

Cozinhe até os legumes ficarem macios. Tempere a gosto. Se preferir, bata a sopa no processador. Polvilhe a farinha de berinjela quando for servir.

é tudo FIT

SOPA DE QUINOA COM LEGUMES



INGREDIENTES:

1 xícara quinoa em grãos
2 cenouras médias
2 abobrinhas médias
4 ramos de couve-flor
4 colheres (sobremesa) de alho-poró
3 folhas de couve
1 colher de sopa de alho picado
1 cebola pequena
4 copos (200 ml) de água
1 colher (chá) de sal
1/2 col. (sopa) de azeite de oliva
½ col. (sopa) de cebolinha crua picada

MODO DE PREPARO:

Lave e corte os vegetais. Refogue no azeite o alho, e cebola. Acrescente a quinoa em grãos. Deixe levantar ferfura, e acrescente os legumes e por último as folhas de couve e a cebolinha. Acrescente o azeite e a cebolinha. Sirva em seguida.

é tudo FIT


VEGETARIANOS

HAMBURGUER VEGETARIANO



INGREDIENTES:

1 brócolis grande
1 ovo grande
½ cebola
2 colheres de chá de alho picado
⅓ xícara de queijo parmesão ralado
⅓ xícara de farinha de amêndoas (pode ser farinha de aveia)
1 colher de chá de sal
¼ colher de chá de pimenta preta
Azeite para pincelar.

MODO DE PREPARO:

Pique o brócolis em floretes e pique também o caule separadamente. Coloque o brócolis e o caule em um processador de alimentos e pulse algumas vezes até que o brócolis seja totalmente picado. Adicione os ovos, a cebola, o alho, a farinha e o parmesão. Pulse novamente até misturar bem (cerca de 5 segundos de pulsos). Acrescente o sal e a pimenta na mistura.

Molde no formato de hambúrgueres e coloque em uma forma, com uma distância entre um e outro. Pincele com azeite e leve ao forno pré-aquecido. Se a forma não for antiaderente, forre-a com papel manteiga. Asse por 12-15 minutos de cada lado até dourar. Prontinho, é só saborear!

BATATA DOCE DE FORNO COM ALECRIM



INGREDIENTES:

2 batatas doce de tamanho médio cruas e com a casca
5 raminhos de alecrim
2 colheres de sopa de sal grosso fino
Azeite

MODO DE PREPARO:

Lave bem as batatas, com a ajuda de uma escova, e corte-as ao meio. Lave bem e seque o alecrim. Arranque as folhas do caule e reserve algumas para decorar .

Em um tabuleiro de vidro forrado com papel vegetal, ou um tabuleiro antiaderente , tempere as batatas com um pouco de sal, bastante azeite e alecrim.

Arrume as batatas com o lado cortado para baixo e tempere mais um pouco, se necessário.
Forno pré-aquecido a 200 graus, durante 20 minutos. A meio da cozedura, vire as batatas. Quando prontas, decore com alecrim e sirva.

é tudo FIT

SALADA DE QUINOA



INGREDIENTES:

2 xícaras (chá) de quinoa em grãos
4 xícaras (chá) de água
1 cebola roxa bem picada
1 cenoura crua ralada;
½ pimentão amarelo picado;
1 tomate sem sementes picado ou tomate cereja cortado ao meio
10 vagens picadas e cozidas
1 limão
Sal, azeite pimenta a gosto.

MODO DE PREPARO:

1- Coloque a quinoa e a água numa panela e cozinhe em fogo médio até secar;
2- Em um recipiente, misture a quinoa com a cebola, o tomate picado,o pimentão e a cenoura ralada .
3- Tempere com o caldo do limão e com sal, azeite e pimenta a gosto.

Dica: acrescente queijo minas picado para variar.

é tudo FIT

NHOQUE DE BATATA DOCE ROXA AO MOLHO DE ERVAS



INGREDIENTES:

Nhoque:
1 kg de batata roxa
½ (50g) beterraba
1 xícara de farinha de trigo
50g de tofu defumado ralado
Sal a gosto

Molho:
½ xícara de azeite de oliva extra virgem
1 cebola picadinha
½ molho de sálvia
1 colher de sopa de folhas de alecrim
½ xícara de aceto balsâmico
sal e pimenta do reino à gosto

MODO DE PREPARO:

Noque:
Cozinhe as batatas roxas e a beterraba inteiras e com casca em água até que fiquem macias. Retire do fogo, escorra a água. Deixem que esfriem um pouco e descasque-as. Passe-as no espremedor para obter um purê bem lisinho. Se ainda estiverem quentes, deixem que esfriem completamente antes de adicionar a farinha e os demais ingredientes. Amasse bem até que a massa fique bem homogênea.

Prepare uma mesa ou bancada polvilhando um pouco de farinha. Pegue pequenas porções da massa e faça rolinhos de aproximadamente 2 cm de espessura. Com auxílio de uma faca, corte os nhoquis com aproximadamente 3 cm.
Leve ao fogo uma panela com água e deixe ferver. Acrescente sal e aos poucos vá colocando os nhoquis. Um pouco por vez. Quando os nhoquis flutuarem é porque já estão cozidos. Retire com a ajuda de uma escumadeira e reserve.

Molho:
Aqueça o azeite em uma frigideira grande e refogue a cebola até que fique levemente dourada. Junte as folhas de sálvia e alecrim e deixe que desprendam seu sabor por 1 minuto. Junte o balsâmico e deixe cozinhar por 5 minutos. Acrescente os nhoquis e misture rapidamente. Tempere com sal e pimenta do reino e sirva.

MACARRÃO DE ABOBRINHA AO PESTO



INGREDIENTES:

2 abobrinhas italianas
folhas de ½ maço de manjericão
folhas de 1 maço de espinafre
1 colher de sopa de suco de limão
1 dente de alho
1 xícara de azeite de oliva
sal a gosto
½ xícara de parmesão ralado
½ xícara de nozes picadas
1 xícara de tomatinho cereja cortado ao meio

MODO DE PREPARO:

Fazer o macarrão de abobrinha usando um espiralizador de alimentos ou cortar bem fininho com a faca. Reservar.

No liquidificador, bater o manjericão, o espinafre, o suco de limão, o alho e o azeite.
Passar para outro recipiente e adicionar o sal, o parmesão e as nozes picadas.
Juntar o macarrão, o pesto e os tomatinhos e misturar bem.
Levar a uma frigideira para aquecer, corrigir o sal e servir.

PANQUECA DE BETERRABA



é tudo FIT

INGREDIENTES:

1 beterraba pequena (aproximadamente 100g, já descascada)
60g de amido de milho (aproximadamente 4 colheres de sopa bem cheias)
1 xícara de farinha de arroz ou integral
2 e 1/2 xícaras de água
5 colheres de sopa de linhaça (usei a dourada)
2 ovos
5 colheres de sopa de azeite
1/4 de colher de chá de sal (mais um menos 1 pitada)

– Pra saber se a massa tá no ponto certo, leve para a frigideira uma pequena quantidade. Se você sentir que ela tá muito quebradiça ou pesada, acrescente um pouco mais de água.

MODO DE PREPARO:

1. No liquidificador, bata os ovos, a água, a linhaça, o azeite e a beterraba até obter um creme liso e super bonito (até a beterraba desmanchar). Dá mais ou menos uns 3 minutos em velocidade média.
2. Com o creme pronto, acrescente a farinha, o amido de milho e o sal. Bata novamente. Pode ser necessário mexer com uma colher para incorporar os secos ao líquido.
3. O ponto da massa é bem cremoso, mais pra ralo do que pra grosso. Se você sentir que tá muito pesada, acrescente um pouco de água até ficar mais leve (vá testando, pois o tipo e tamanho dos ovos e da beterraba pode mexer na consistência da sua massa).
4. Unte uma frigideira com azeite ou manteiga e despeje 1 concha da massa no centro. Faça movimentos circulares com a frigideira para espalhar a massa, fazendo com que ela fique mais fininha. Deixe dourar até formar bolhas na superfície (mais ou menos uns 3 minutos em fogo médio), depois vire e doure por mais 2 minutos. Repita o processo até finalizar a massa.
5. Recheie com frango desfiado, carne moída, ricota temperada, queijo e presunto...

TORTINHA DE BRÓCOLIS LOW CARB



INGREDIENTES:

1 inteiro brócolis
1 xícara (chá) cenoura picada e cozida
3 xícaras (chá) frango desfiado
0,5 xícara (chá) salsinha picada
0,5 pequena cebola
1 clara de ovo
2 colheres (sopa) requeijão light
1 pitada Sal
A gosto pimenta do reino
óleo para untar

MODO DE PREPARO:

Corte o brócolis em pedaços grandes e cozinhe na água até ficar macio.
Escorra bem e seque com papel toalha.
Bata com um mixer ou liquidificador, acrescente metade do frango desfiado e a cebola e bata mais. Junte a clara uma pitada de sal e a pimenta do reino e misture.
Unte normalmente a travessa e coloque a massa no fundo e nas laterais.

Monte camadas colocando o restante do frango, o requeijão e a cenoura picada.
Cubra com a outra metade do recheio.
O restante da massa fechará a torta.

Leve ao forno por cerca de 30 minutos.

DICAS:

-Cozinhando brócolis no vapor ele ficará mais sequinho e não será preciso secar.
-Pode trocar a cenoura por outro legume de sua preferência.
-Para variar, também dá pra moldar em forma de croquetes.

é tudo FIT

ARROZ DE COUVE FLOR



é tudo FIT

INGREDIENTES:

1 couve flor média
½ colher de sopa de azeite
½ colher de sopa de alho picado
½ xícara de cebola picada
Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Em um processador, liquidificador ou ralo grosso coloque a couve-flor limpa separada em buquês e pulse até ficar com aparência de grãos de arroz.

Em uma panela em fogo médio coloque ½ colher (sopa) de azeite e refogue ½ colher (sopa) de alho picado e ½ xícara (chá) de cebola picada por aproximadamente 2 minutos.

Acrescente a couve-flor e refogue também, não é necessário colocar água, só é preciso que a couve-flor fique macia.

é tudo FIT

TABULE DE COUVE FLOR



INGREDIENTES:

½ couve flor média ou 1 pequena
½ cebola roxa, em cubos pequenos
½ pepino japonês, em cubos pequenos
2 tomates maduros médios, sem sementes em cubos
¼ pimentão amarelo, em cubos pequenos
¼ de pimentão vermelho, em cubos pequenos
½ maço de salsinha, picada
3 colheres (sopa) hortelã, picado
3 colheres (sopa) azeite
1 limão
½ colher (chá) de tempero sírio (opcional)
sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO:

Corte a couve flor em floretes. Lave e higienize bem.
Coloque a couve flor, aos poucos, em um processador e dê leves pulsadas até que ela fique em consistência granulada. (não coloque muitos floretes de uma única vez). Repita até finalizar toda a couve flor. Reserve.
Pique a cebola, o pepino, os pimentões e o tomate sem semente em cubos pequenos. E a salsinha e o hortelão pique bem fininho.
Coloque a couve flor processada, a cebola, o tomate, pimentão, pepino, salsinha e hortelã em um bowl.
Tempere com o tempero sírio, sal, pimenta, azeite e limão e misture bem.
Tampe e deixe descansando na geladeira por pelo menos 30 minutos.
Sirva.

* DICA: picar bemmm pequenininho todos os ingredientes.

é tudo FIT

RATATOUILLE



INGREDIENTES:

1 xícara de molho de tomate
1 beringela cortada em rodelas e depois ao meio
1 abobrinha em rodelas finas
½ pimentão amarelo em fatias finas
½ pimentão vermelho em fatias finas
tomilho a gosto (opcional)
sal e pimenta
Azeite

MODO DE PREPARO:

Prepare o molho de tomate e pique todos os ingredientes.
pré-aqueça o forno a 200ºC.
Em um refratário, disponha o molho de tomate no fundo.
Pelas laterais, comece intercalando os vegetais (beringela, pimentão amarelo, abobrinha, pimentão vermelho e assim sucessivamente) até preencher todo o refratário.
Tempere com tomilho, sal e pimenta. Regue com um pouco de azeite.
Leve ao forno para assar por cerca de 30/45 minutos (vai depender do seu forno), até que os vegetais estejam macios (teste com um garfo).
Retire do forno e sirva como acompanhamento, prato principal ou até mesmo como aperitivo acompanhado de torradas.

MOLHO DE TOMATE CASEIRO



INGREDIENTES

Molho:

1kg de tomates maduros. Os tomates maduros são aqueles bem vermelhos, porém que não estejam apresentando sinais de que estejam passando do ponto. Sem manchas escuras ou amassados
1 cebola média picada em cubinhos pequenos. A cebola pode ser a branca ou a roxa.
1 litro de água fervente
1 folha de louro
2 dentes de alho picados bem miudinho
¼ de xícara (de chá) de azeite
Sal e pimenta do reino moída na hora a gosto
Folhas de manjericão a gosto

Como Fazer o Molho de Tomate:

Corte os tomates ao meio, e retire as sementes com as mãos, não faça isso sob a torneira pois o sabor fica comprometido se ele for lavado. Depois corte em tiras e em seguida faça pequenos cubinhos. Reserve.
Numa panela grande e funda, coloque o azeite e a cebola e refogue até a cebola ficar transparente.

Adicione o alho e refogue por mais um tempinho. Em seguida coloque os tomates e continue mexendo.
Coloque o litro de água fervente, o sal, a pimenta e a folha de louro. Tampe a panela e deixe ferver por cerca de uma hora. Acrescente as folhas de manjericão. Mexa de vez em quando. E desligue quando a consistência estiver do seu gosto.

Como Tirar a Pele do Tomate:

Pegue os tomates devidamente lavados e embaixo deles onde fica o cabinho, corte um X e coloque-os para ferver numa panela com água por 30 segundos.
Em outra panela coloque água gelada e gelo.
Com cuidado, transfira com uma escumadeira os tomates da água quente para a água gelada
Depois desse choque térmico, puxe a pele pelo corte que fez. Verá que sairá facilmente.

CANELONE DE ABOBRINHA



INGREDIENTES:

1 abobrinha média
Cerca de ½ embalagem de ricota fresca
3 colheres (sopa) cheias de queijo cottage
1 colher (sopa) cheia de cream cheese ou creme de ricota
Azeite
1 punhado de castanha de caju picada
Manjericão fresco a gosto
Ervas finas secas a gosto
½ limão siciliano (usar a gosto, acrescentando aos poucos e provando)
Sal e pimenta do reino a gosto
Molho de tomate (quanto bastar)

MODO DE PREPARO:

Fatie a abobrinha com casca no sentido longitudinal ee grelhe dos dois lados em uma frigideira antiaderente ou grelha com um fio de azeite. Reserve. Em uma tigela, amasse bem a ricota e misture com o cottage, o cream cheese ou creme de ricota, a castanha, as ervas finas secas e os temperos. Acrescente o suco de limão siciliano coado aos poucos (duas colheres de sopa devem ser suficientes), mexa e acerte os temperos.

Coloque uma colherada da mistura de queijo sobre a ponta mais larga de uma fatia de abobrinha grelhada e faça um rolinho. Repita o procedimento com as demais fatias. Distribua os rolinhos num tabuleiro raso, regue com um pouco de molho de tomate, azeite, salpique com queijo parmesão ralado e leve para assar em forno baixo por cerca de 15minutos.

Retire do forno e acrescente folhas de manjericão fresco. Sirva em seguida.

é tudo FIT

RISOTO DE QUINOA E BERINJELA



INGREDIENTES:

1 ½ xícara (chá) de quinoa em grãos
1 cebola
1 alho poró
1 cebolinha
Azeite de oliva
1 berinjela
Vinho branco
Caldo de legumes
Queijo parmesão a gosto

MODO DE PREPARO:

Enxague os grãos de quinoa em água morna. Reserve.
Grelhe a berinjela por 5 minutos e, após deixa-la esfriar, retire a casca e amasse-a até formar um purê. Em uma panela com o azeite, refogue a cebola, o alho poró e a cebolinha. Depois, acrescente a quinoa e o vinho branco. Cozinhe lentamente até que o líquido evapore. Quando isso acontecer, adicione o caldo de legumes já aquecido. No momento em que a quinoa estiver "al dente", acrescente o purê de berinjela, o queijo, sal e pimenta a gosto. Depois é só servir!

é tudo FIT

QUINOA COM LEGUMES



INGREDIENTES:

Quinoa em grãos – 1 xícara
1 abobrinha brasileira pequena ralada crua
1 cenoura pequena ralada
1\2 cebola picadinha
1 dente de alho
Azeite
1 tomate picadinho
Sal, pimenta branca e salsinha picada á gosto

MODO DE PREPARO:

Refogue rapidamente a cebola e o alho com um pouquinho de azeite. Acrescente a quinoa em grãos e 2 xícaras de água. Acrescente uma pitada de sal e tampe a panela, cozinhando a quinoa em fogo baixo por aproximadamente 15 minutos ou até que a água seque. Quando a água estiver quase secando, acrescente os legumes ralados e o tomate picado por cima da quinoa e abafe até a água secar completamente. Incorpore os legumes, a salsinha picada na quinoa e regue de azeite quando estiver pronta.

é tudo FIT


OVOS
é tudo FIT

OMELETE DE ABOBRINHA



INGREDIENTES:

4 colheres (sopa) de azeite de oliva
1 cebola média em fatias finas (pode ser cebola roxa)
1 abobrinha italiana média cortada em cubos
7 ovos
2 colheres (sopa) de água
2 colheres (sopa) de salsinha picada ou manjericão
Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

Aqueça o azeite em uma assadeira ou forma funda antiaderente sem cabo . Acrescente a cebola fatiada, e a abobrinha . Refogue-as em fogo brando por uns 5 minutos, até ficarem douradas e "al dente".

Bata os ovos com duas colheres (sopa) de água, a salsinha (ou manjericão) e um pouco de sal e pimenta a gosto. Despeje na frigideira e deixe cozinhar, sem mexer, por uns 5 minutos, até que a omelete esteja quase firme, com a parte inferior dourada.

Leve a assadeira ao forno pré-aquecido e cozinhe por uns 4 minutos, até que a parte superior doure e a omelete fique completamente cozida.
Retire do forno e corte em fatias ou quadrados.

OMELETE DE ATUM COM LEGUMES AO FORNO



INGREDIENTES:

5 ovos
1 lata de atum
100 g de queijo minas padrão sem lactose (ou outro queijo)
1/2 lata de milho
Meia xícara (chá) de leite
Temperos a gosto
1 colher (sopa) de farinha de arroz
1 colher (chá) de fermento químico em pó
4 colheres (sopa) de salsa picada

MODO DE PREPARO:

Bata ligeiramente os ovos e junte os ingredientes restantes.

Coloque em um refratário untado (25 cm de diâmetro) e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por aproximadamente 30 minutos.

Sirva quente ou fria.

é tudo FIT

OMELETE DE LEGUMES



INGREDIENTES:

1 colher de sopa óleo de coco
1 colher de sopa de salsinha picada
3 ovos
1/2 abobrinha crua ralada e espremida
1 tomate sem semente picado
1 Cenoura crua ralada
5 vagens cruas picadas

MODO DE PREPARO:

Numa tigela, bata os ovos com o sal.
Acrescente os legumes e a salsinha picadinha.

Em fogo baixo, numa frigideira antiaderente, acrescente o óleo.
Coloque a mistura, deixe dourar, vire e frite do outro lado.

é tudo FIT

OMELETE DE ESPINAFRE



INGREDIENTES:

3 claras
1 gema
1/2 dente de alho picado
2 xícaras (chá) espinafre picado
Pimenta do reino a gosto
2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes em uma vasilha batendo com um garfo até formar bolhas de ar (uma espuminha branca).

Aqueça uma frigideira antiaderente (ou unte com óleo se a sua grudar). No fogo baixo, coloque a mistura. Esperer dourar um lado, e depois vire para dourar do outro.

é tudo FIT

TORTINHA VERDE DE OVOS



INGREDIENTES:

2 cabeças médias de brócolis (cerca de 2 xícaras)
1 cebola pequena
3 ovos
1/4 de xícara de farinha de coco (se quiser use arroz)
1 pitada de sal
1 colher de chá alho em pó
Azeite de oliva

MODO DE PREPARO:

Em um processador de alimentos triture o brócolis e a cebola. Transfira para uma tigela e misture com os demais ingredientes, exceto o azeite. Misture tudo até que forme uma massa.

Em uma frigideira, aqueça o azeite de oliva. Coloque uma pequena porção da massa na panela, deixe cozinhar por cerca de 4 minutos cada lado ou até dourar.

é tudo FIT


SALGADOS E PETISCOS
é tudo FIT

COXINHA FIT



INGREDIENTES:

Massa:

100g (1 copo americano) de batata-doce, cozidos
100g de frango cozido desfiado
80g (8 colheres de sopa rasas) de farinha de aveia sem glúten ou de farinha de quinoa ou de amaranto
3 ovos inteiros
farinha de linhaça dourada e farinha de aveia para empanar

Recheio:

100g de frango cozido desfiado
1/2 xícara de molho de tomate natural
1/3 cebola picada
1 dente de alho amassado
1 colher de sopa de azeite
pimenta e sal rosa a gosto
1 colher sopa farinha de arroz diluída em meio copo de água.

MODO DE FAZER:

Para fazer a massa, bata no processador a batata doce, o ovo e o frango. Despeje em uma bacia e adicione a farinha de sua preferência. Vá misturando até que fique homogênea, e soltando da mão. Reserve.

Coloque na panela para refogar no azeite, a cebola, alho e o tomate. Adicione o frango desfiado, o molho de tomate, sal e pimenta, e deixe ferver e acrescente a água com a farinha diluída, espere engrossar e deligue. *Espere esfriar antes de usar.*

Pegue a massa reservada, forme bolinhas, faça um buraco no meio e recheio (não colocar muito recheio pois corre o risco de abrir).
Depois é só fechar em formato de coxinha.
Passe no ovo batido.
Misture a farinha de linhaça com a farinha de aveia e empane.
Leve ao forno já preaquecido a 180 graus, por cerca de 30 minutos ou até que fiquem douradas.

MASSA DE PIZZA SEM CARBOIDRATO



INGREDIENTES:

3 unidades ovos
300 gramas frango cozido em pedaços sem caldo
50 gramas queijo ralado
1 colher (sopa) azeite de oliva
A gosto Sal
A gosto Pimenta do reino

MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes e bata com processador.

Se for utilizar o liquidificador, desfie o frango anteriormente.

Espalhe a massa em uma forma de pizza e asse por cerca de 10 minutos em forno alto. Vire a massa e asse do outro lado.

é tudo FIT

ESFIHA FIT



INGREDIENTES:

1 Xícara de chá de farinha de arroz
1 xícara de chá de farinha trigo integral
1 Ovo
3 Colheres de sopa de leite sem lactose ou desnatado
1 Colher de sopa de fermento biológico seco
Sal rosa a gosto
1 Gema para pincelar
1 Pote de iogurte

COMO FAZER:

1. Em um recipiente coloque as farinhas e o sal.
2. Adicione o ovo, iogurte e o fermento e misture bem.
3. Vá adicionando o leite aos poucos até a massa soltar da mão.
4. Sove a massa.
5. Deixe descansar por 30 minutos.
6. Após os 30 minutos, pegue a massa e vá cortando em bolinhas.
7. Abra as massinhas, coloque o recheio de sua preferência e feche no formato de esfiha.
8. Em seguida, coloque em uma forma enfarinhada com a farinha sem glúten e deixe descansar por mais 30 minutos.
9. Após esse tempo, pincele as esfihas com a gema.
10. Leve ao forno pré-aquecido a 250C e deixe assar por 30 minutos.

PIZZA FIT DE BATATA DOCE



INGREDIENTES:

MASSA:
2 colheres de sopa de batata doce cozida e amassada
2 ovos (Passe eles na peneira para retirar a película da gema para tirar o cheiro dos ovos)
2 colheres de sopa de farinha de arroz, pode ser substituído por farinha de trigo integral ou farinha de aveia)
1 colher de sobremesa de fermento em pó
5 colheres de sopa de água.

MODO DE PREPARO:

Misture tudo, com exceção do fermento em pó, com um garfo ou se preferir bata tudo no liquidificador, adicione o fermento e misture. Coloque a massa na quantidade que cobra o fundo da frigideira anti aderente untada com óleo de coco ou manteiga light. Em fogo baixo, deixe por cerca durante 2 minutos vá soltando as laterais, faça o mesmo com o outro lado. Dependendo do tamanho da frigideira rede até 5 mini pizzas.

Depois é só colocar a cobertura de sua preferência e levar para o forno em uma forma durante 10 minutos.

DICAS DE COBERTURA SALGADA: Requeijão light, frango cozido e desfiado, tomate, orégano e folhas de manjericão.

é tudo FIT

QUICHE DE ABOBRINHA E ALHO PORÓ



INGREDIENTES
MASSA:

3 Xícaras de farinha de trigo integral
1 Xícara de farinha de arroz
3 Colheres de sopa de óleo de coco
Água morna até formar um massa que desgrude da vasilha
Pitada de sal rosa

Como fazer a massa:
1. Misture todos os ingredientes secos.
2. Junte o óleo e a água aos poucos, amassando até a massa desgrudar da mão.

INGREDIENTES
RECHEIO:
2 Abobrinhas médias
1 Cebola grande
1 alho poró pequeno
Salsinha a gosto
Sal rosa a gosto
1 pote de requeijão light

Como fazer o recheio:
1. Numa panela refogue a abobrinha cortada em cubinhos junto com a cebola, alho poró fatiado fininho .
2. 2. Depois de alguns minutos refogando acrescente a salsinha, a cebolinha e o sal.

Montagem:
1. Abra a massa e coloque num refratário de vidro untado com óleo de coco, ou refratária própria de quiche untada.
2. Coloque o recheio e por último espalhe todo o requeijão.
3. Leve ao forno médio por 30 minutos, ou até a massa ficar dourada.

PATÊ DE BETERRABA FUNCIONAL



INGREDIENTES:

1/2 beterraba grande picada e cozida;
1/4 de uma ricota (que dá entre 100 e 150g mais ou menos);
2 colheres (sopa) de leite;
1/2 colherinha de (café) de sal;
1 colher de sopa de azeite;
1 colher de (café) de suco de limão;
1/2 colherinha de (café) de alho triturado.

MODO DE PREPARO:

Cozinhe a beterraba no vapor para manter os nutrientes e para
não juntar tanta água.

Com a beterraba quase fria é só colocar tudo no liquidificador, processador ou bater com mixer .
Como a quantidade de água da beterraba pode variar, bem como existem ricotas mais secas e outras mais úmidas. Você pode acertar a consistência colocando um pouco mais de ricota ou de leite, conforme a necessidade. Depois de ficar na geladeira ela ficará um pouco mais consistente.

é tudo FIT

GRANOLA SALGADA



é tudo FIT

INGREDIENTES:

2 colheres de sopa de semente de girassol sem casca
1 colher sopa de soja em grãos
1/2 colher sopa de gergelim branco
1/2 colher sopa de gergelim preto
1 colher de chá de quinoa em flocos
1 colher de chá de linhaça dourada
1 colher de chá de amaranto em flocos
2 colheres de chá de castanha de cajú picada
3 colheres de sopa de flocos de milho orgânico sem açúcar
1/2 colher de chá de flor de sal

MODO DE PREPARO:

Misture tudo, no final acrescente o sal. Armazene em um recepiente bem fechado para não perder a crocância.

é tudo FIT

GRANOLA DOCE



INGREDIENTES:

1 xícara de aveia laminada ou em flocos
1 colher (sopa) de mel ou melado (opcional)
1 colher (sopa) de óleo de coco
2 colheres (sopa) de coco ralado ou em lascas
1/4 de xícara de passas de uva (ou outra fruta seca picada)
1 colher (sopa) de sementes de chia ou linhaça
1 colher (sobremesa) de canela em pó (ou cacau se quiser sabor chocolate)

MODO DE PREPARO:

1. Esquente o óleo de coco na frigideira e em seguida coloque as aveias (laminadas ou em flocos grossos). Mexa com uma espátula como se estivesse refogando elas.

2. Adicione o melado (ou mel, ou xarope de agave) na frigideira e continue mexendo para não grudar.

3. Quando estiver douradinho, mas sem queimar, desligue e adicione o coco ralado, passas de uva, sementes de chia e outros ingredientes de sua preferência.

4. Conserve em um pote de vidro bem fechado para ela se manter crocante.

BOLINHO DE ATUM COM BATATA DOCE



INGREDIENTES:

200g de batata doce cozida e amassada
1 lata de ATUM sólido em água
Coentro a gosto
1 colher sopa de farelo de aveia
Alho e cebola a gosyo
Pimenta e ervas finas a gosto
2 ovos batidos (pra empanar)
Farinha de linhaça dourada (o suficiente para empanar)

MODO DE PREPARO:

Refogue o atum sólido em água com alho e cebola se desejar (para dar sabor).
Em um recipiente coloque a batata amassada o atum, os temperos e misture bem tudo até formar uma massa. Para dar mais consistência adicione o farelo de aveia.

Faça bolinha e empane em uma mistura de ovo e farinha de linhaça.

Arrume em uma assadeira untada e enfarinhada,levar ao forno pré aquecido a 180 C ,assar por 20 minutos.

é tudo FIT

TORTA DE ATUM FIT



INGREDIENTES:

Massa

1/4 xícara de chá de farinha integral peneirada;
1 xícara de chá de leite desnatado;
3/4 xícara de chá de aveia em flocos finos;
3 colheres de sopa de azeite
1/2 cenoura pequena ralada;
2 ovos;
1 colher de chá de fermento químico em pó;
Sal a gosto
Orégano a gosto.

Recheio

1 lata de atum sólido light escorrido;
1 colher de chá azeite de oliva extra virgem;
6 azeitonas verdes fatiadas;
1 cebola pequena picada em cubos;
1 xícara de palmitos picados;
Sal a gosto.

MODO DE PREPARO:

Para o recheio, em uma frigideira grande coloque o azeite e espere aquecer. Então acrescente a cebola para refogar por 5 minutos. Quando a cebola estiver translúcida adicione o palmito, azeitonas, atum e um pouco de sal. Mexa bem até os ingredientes se misturarem. Se quiser pode colocar salsinha ou outros temperos a gosto. Reserve.
Enquanto isso, prepare a massa.

No liquidificador despeje o leite, ovos, azeite e cenoura ralada, bata bem. Depois acrescente os ingredientes secos, exceto o orégano e o fermento. Bata até obter uma massa homogênea.
Depois adicione o fermento e mexa suavemente até incorporar.

Em uma assadeira retangular de silicone ou forrada com papel manteiga despeje metade da massa, adicione o recheio e cubra com o restante da massa. Finalize salpicando orégano e leve ao forno pré-aquecido em temperatura média por 30 minutos ou até dourar. Espere amornar, desenforme e sirva.

é tudo FIT


BOLOS E DOCES
É tudo FIT

PANQUECA DE MAÇÃ COM CANELA



INGREDIENTES:

3/4 Xícara farinha integral com fermento

1/2 Xícara de granola light

1 Ovo

3/4 Xícara de leite desnatado

2 Maçãs, descascadas e cortadas em cubos

2 Colheres de chá de açúcar mascavo

1/4 de xícara de água

Canela

1 Iogurte Grego

1 Colher de óleo de coco

MODO DE PREPARO:

1. Misture a farinha e a granola em uma tigela e misture bem.
2. Misture o ovo e o leite em uma vasilha e mexa bem para misturar.
3. Vá adicionando a farinha com a granola no leite e misture bem até a mistura ficar bem combinada.
4. Em seguida, reserve na geladeira.
5. Coloque as maçãs em uma panela pequena com água, açúcar e canela e deixe ferver por 5 minutos.
6. Na frigideira já aquecida, coloque o óleo de coco.
7. Depois as porções de massa de panqueca, uma de cada vez, até dourar cada lado.
8. Sirva imediatamente com a compota de maçã e o iogurte grego.

é tudo FIT

MOUSSE DE ABACATE COM CACAU



INGREDIENTES:

1/2 Abacate
200ml de leite desnatado
2 Colheres de sopa de cacau
1 Colher de pasta de amendoim
1 Banana
Adoçante a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Bata tudo no liquidificador
2. Leve à geladeira por mais ou menos 20 minutos

é tudo FIT

BOLO DE PRESTÍGIO FIT



INGREDIENTES para a Massa:

– 3 ovos
– 1 clara
– 1 xícara de chá de farinha de coco úmida
– ½ xícara de chá de cacau em pó
– 1 xícara de chá de adoçante culinário
– ½ xícara de chá de leite de coco
– ¼ xícara de chá de óleo de coco
– 2 colheres de sopa de sementes de chia
– 1 colher de sopa de fermento em pó

INGREDIENTES para o Recheio:

– 1 gema
– 1 colher de sopa de óleo de coco
– 1 colher de sopa de amido de milho
– 2 colheres de sopa de adoçante culinário
– 1 colher de sopa de farinha de coco
– 1 xícara de chá de leite de coco

Modo de Preparo:

1.Deixe de molho um pacote de coco ralado seco em 300 ml de água quente por aproximadamente 10 minutos. Bata no liquidificador, coe em um pano de prato. O leite é a parte liquida e a farinha a parte que ficou no pano. Empregue na receita sem esquecer de usar a medida pedida.
2.Bata os ingredientes no liquidificador, exceto a chia e o fermento. Misture o fermento e a chia na massa e transfira para uma assadeira de 20 cm de diamentro untada leve para assar por aproximadamente 30 minutos até que a massa esteja completamente assada. Leve ao fogo baixo até engrossar.
3.Corte o bolo ao meio, recheie e decore com lascas de coco seco.
4.Se quiser, seque esta farinha, leve ao forno baixo 150°C por alguns minutos sempre mexendo para não queimar. Assim que estiver seca, reserve e use conforme o seu gosto.

FONDUE DE CHOCOLATE FIT



INGREDIENTES:

1 Xícara de chá de chocolate 70% cacau
(sem açúcar e sem lactose)
1 Xícara de chá de biomassa de banana verde ou pasta de amendoim
½ Xícara de chá de leite de coco
Stevia em pó (opcional)

COMO FAZER:

1. Em uma panela própria para fondue, misture o chocolate, a biomassa e o leite.
2. Cozinhe em fogo bem baixo, mexendo até o chocolate derreter.
3. Quando estiver derretido, sirva com frutas picadas.

é tudo FIT

SORVETE DE BANANA COM PASTA DE AMENDOIM



INGREDIENTES:

9 Bananas pequenas (prata)
3 Colheres de sopa de pasta de amendoim
1 Colher de sopa de cacau em pó
1 Colher de chá de café solúvel
¾ de xícara de água gelada

COMO FAZER:

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar cremoso.
2. Coloque em forminhas de picolé e leve ao freezer até ficarem bem duros.

é tudo FIT

BOLO DE CENOURA FIT



é tudo FIT

INGREDIENTES:

2 ovos + 1 clara
2 cenouras médias ou 3 pequenas (dê preferência á cenouras orgânicas são mais doces e mais alaranjadas)
1 xícara rasa de açúcar Orgânico ou demerara (Com essa quantidade de açúcar o bolo fica doce mas sem exagero, se preferir menos doce coloque meia xícara)
1 xícara de óleo de Coco
Bater todos esses ingredientes no liquidificador e reservar.

1 xícara de farinha de arroz
1/2 xícara de fécula de batata
1/2 xícara de polvilho doce
1 colher sopa de fermento químico

Misture as farinhas em uma vasilha, depois acrescente o líquido que foi batido, Misture bemmmm e por último o fermento químico. Misture delicadamente.

Em uma forma untada ou de silicone coloque a massa.
Forno pré aquecido, coloque para assar em fogo baixo por +- 40 minutos.
Se quiser, faça uma calda com chocolate 70%, leite desnato e maisena para engrossar.

é tudo FIT

BROWNIE DE BATATA DOCE



INGREDIENTES:

200g de batata doce
2 Ovos
2 Colheres de sopa de cacau em pó
1/2 Xícara de açúcar mascavo
1 Xícara de aveia em flocos
1/2 Colher de chá de fermento

COMO FAZER:

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador.
2. Unte uma forma pequena e despeje a massa.
3. Leve ao forno médio, pré-aquecido, por aproximadamente 25 minutos.

é tudo FIT

MOUSSE DE LIMÃO FIT



INGREDIENTES:

4 Colheres de chá de gelatina sem sabor
3 Colheres de sopa de água
6 Ovos
230g de açúcar mascavo
Suco e raspas de 3 limões-sicilianos

COMO FAZER:

1. Coloque a água em uma tigela média e deixe a gelatina de molho até amolecer.
2. Bata as gemas e o açúcar em uma tigela até obter uma mistura homogêna.
3. Adicione o suco e as raspas de limão, 300ml de creme de leite e bata novamente.
4. Ferva 60ml de água em uma panela e coloque a tigela com a gelatina em banho-maria, espere dissolver e quando a gelatina ficar viscosa, adicione a mistura de limão.
5. Bata as claras até formar picos firmes, incorpore cuidadosamente à mistura de limão e mexa até misturar bem, agora leve à geladeira até ficar firme.

é tudo FIT

PIPOCA DOCE LIGHT



INGREDIENTES:

1/2 Xícara de milho para pipoca orgânico
2 Colheres de sopa de óleo de coco ou água
3 Colheres de sopa de açúcar mascavo ou
açúcar de coco

COMO FAZER O MOLHO:

1. Coloque tudo na panela e mexa.
2. Quando começar a estourar, tampe a panela e abaixe o fogo para terminar de estourar.

é tudo FIT

COOKIES DE ALFARROBA



INGREDIENTES:

½ Xícara de leite de soja
1 Colher de chá de essência de baunilha
125ml de mel
2 Colheres de sopa de alfarroba em pó
1/2 Xícara de coco ralado sem açúcar
1 Xícara de aveia

COMO FAZER:

1. Misture o leite de soja, a essência de baunilha e o mel.
2. Leve ao fogo baixo até misturar bem e o mel ficar diluído.
3. Em seguida, adicione a aveia, o coco e a alfarroba e misture bem.
4. Molde os cookies e coloque em uma bandeja sobre papel manteiga.
5. Leve à geladeira por 15 minutos ou até esfriar. Não vai ao forno.

é tudo FIT

CREME DE ABACATE



INGREDIENTES:

2 xícaras (chá) de abacate
1/2 copo de leite desnatado gelado (100 ml)
3 pedras de gelo
• adoçante culinário a gosto raspa de limão para enfeitar

MODO DE PREPARO:

Bata os ingredientes no liquidificador até ficar um crème.
Distribua em taças e sirva em seguida.

é tudo FIT

MINGAU PROTEICO DE PRESTÍGIO



INGREDIENTES:

2 Colheres de sopa de Aveia
2 Colheres de sopa de coco ralado
1 scoop de Whey Protein de chocolate ou baunilha (Opcional) OU chocolate em pó 100%
2 Colheres de sopa de açúcar de coco ou adoçante da sua preferência
150ml de leite vegetal ou leite sem lactose
5 Amêndoas

COMO FAZER:

1. Leve a aveia, leite, coco ralado ao fogo médio até pegar consistência.
2. Quando pegar consistência tire do fogo.
3. Acrescente o wheyprotein
4. Experimente para ver se esta do seu gosto o açúcar (se quiser mais doce acrescente o açúcar de coco).
5. Finalize com amêndoas picadas.

é tudo FIT

MINGAU DE AVEIA LIGHT COM BANANA



é tudo FIT

INGREDIENTES:

1 copo de leite desnatado
adoçante culinário a gosto
1 banana
2 colheres de sopa de farinha de aveia
1 colher de café de essência de baunilha
canela a gosto

MODO DE PREPARO:

Adicione em uma panela o leite desnatado com o adoçante e deixe aquecer em fogo baixo. Então coloque a aveia, a canela e a essência de baunilha, misture bem e deixe no fogo alto mexendo sem parar até que comece a engrossar e soltar do fundo da panela.
Amasse a banana e misture ao mingau.
Despeje em uma taça, salpique mais canela e sirva em seguida.

é tudo FIT

BOLINHOS DE CHUVA ASSADOS FIT



INGREDIENTES:

1 ovo
1/2 colher de sopa de óleo de coco
1/2 colher de sopa de farinha de arroz
1/2 colher de sopa de fécula de batata
1/2 colher de sopa de polvilho doce
1/2 colher de sopa de farinha trigo integral ou mais uma medida de farinha de arroz ou aveia fina
1 colher de sopa de adoçante culinário ou açúcar demerara fino
1 colher de sopa de leite em pó desnatado
1 colher de chá de fermento em pó
Extrato de baunilha (a gosto)
1 pitada de sal
Açúcar demerara fino

MODO DE PREPARO:

Bata no liquidificador os ovos junto com adoçante o leite o sal e a baunilha. Em um bowl, junte as farinhas, acrescente os ingredientes que foram batidos e mexa bem, por fim o fermento em pó. A massa deve ser consistente, se necessário acrescente um pouco mais de uma das farinhas.
Coloque a massa em forminhas pequenas com auxílio de 2 colheres ou com os dedos.

Assar em forno pré-aquecido a 180ºC por 10 minutos ou até dourar levemente.

PANQUECA FIT DE COCO E MORANGOS



INGREDIENTES:

1 ovo
3 colheres de sopa de coco ralado fino sem açúcar
1 colher de sopa de goma de tapioca
1 colher de sopa de açúcar de coco ou 8 gotinhas de stévia
1 colher de chá de fermento em pó
Fatias de morango a gosto

MODO DE PREPARO:

Com um garfo misture bem o coco com o ovo, a goma de tapioca, a stévia e o fermento.
Aqueça a frigideira com um fiozinho de óleo de coco .
Despeje a mistura em fogo baixo; deixe ficar um pouco firme, adicione as fatias de morango, dobre a panqueca e então vire e asse do outro lado.
Sirva quentinha.

é tudo FIT

PANQUECA FIT DE BANANA



INGREDIENTES

1 banana
1 colher de sopa de farelo de aveia
1 colher de sopa de farelo de linhaça dourada
1 colher de sopa de cacau em pó
2 claras de ovo
Adoçante a gosto (+-5 gotas)
Essência de baunilha a gosto (opcional)

MODO DE PREPARO:

Bata no liquidificador todos os ingredientes secos, até que fiquem bem finos, com textura de farinha.
Misture os secos com as claras a banana amassada e o adoçante. Mexa até que a mistura fique homogênea e coloque em uma frigideira antiaderente.
Recheie com outras frutas e cubra com mel, se preferir.

PETIT GATEAU FIT



INGREDIENTES

1 ovo
20g de açúcar de coco
1 colher chá de café em pó
Pitada de sal
60g de chocolate (100% ou 70%) **em barra** ou 1 colher de sopa do chocolate **em pó**
30g de pasta de amendoim (ele que dá a liga)
15g de farinha de aveia (bata no liquidificar caso tenha em flocos)

MODO DE PREPARO:

Derreta o chocolate com a pasta de amendoim (a mistura tem que ficar cremosa, se ficar muito grossa coloque 1 colher de sopa de água).
Misture todos os ingredientes.
Unte muito bem uma forma (hamekin) com óleo de coco e farinha de aveia.
Coloque o bolinho no forno Pré aquecido por 8 minutos.

O Aspecto é de bolo cru por cima, mas quando desenformar dará o resultado esperado.
Cuidado para não deixar passar do tempo pois o chocolate irá secar.
Desenforme após 5 minutos.

Livro virtual de receitas selecionadas e cardápio semanal sugestivo elaborado pela Nutricionista Aryane Steinkopf Malfacini
CRN4: 10101020

Direitos desta edição reservados à Aryane Steinkopf Malfacini
www.aryane.com.br
E-mail: contato@aryane.com.br

É PROIBIDA A REPRODUÇÃO

Nenhuma parte desta obra poderá ser reproduzida, copiada, transcrita ou mesmo transmitida por meios eletrônicos ou gravações, sem a permissão, por escrito, do editor. Os infratores serão punidos de acordo com a Lei nº 9.610/98.
Versão somente Digital.

Rio de Janeiro – Brasil