Marmitas Fit







Isabela Plaza

Índice

1. *Frango em Crosta*
2. Creme de Milho
3. Quinoa com Vegetais
4. Frango Desfiado
5. Mix de Vegetais
6. Risoto Negro
7. Frango Grelhado
8. Arroz de Couve-Flor
9. Omelete de espinafre
10. Bife a Rolê
11. Hamburguer de Grão de Bico
12. Frango Colorido
13. Risoto Funghi
14. Farofa Integral
15. Lasanha de Abobrinha
16. Berinjela Recheada
17. Panqueca Integral
18. Strogonoff Fit
19. Escondidinho de Batata Doce
20. Fricassé Fit

1- Frango em Crosta

Ingredientes:

4 filés de peito de frango descongelados
2 dentes de alho descascados e amassados
1 colher (café) de sal
Pimenta-do-reino preta moída a gosto
Suco de 1 limão
1 xícara (chá) de farinha de rosca
½ xícara (chá) de ervas picadas (alecrim, manjericão, orégano e salsinha)
½ xícara (chá) de parmesão ralado
Óleo vegetal (para untar a assadeira)

Modo de preparo:

Divida os filés de frango ao meio, de modo a deixá-los mais finos (você terá 8 filés). Em um recipiente, tempere os filés com o alho, o sal, a pimenta-do-reino e o suco de limão. Em um prato fundo, misture a farinha de rosca, as ervas e o parmesão. Empane os frangos com a mistura, pressionando com as mãos para que a farinha fique bem aderida aos filés. Unte uma assadeira com óleo e disponha os frangos sobre ela. Cubra com papel-alumínio e leve para assar em forno a 200°C por aproximadamente 30 minutos.

1- Frango em Crosta

Retire o papel-alumínio e deixe assar por mais 30 minutos, até que estejam dourados.



2 - Creme de Milho

Ingredientes:

1 e meia xícara (chá) de Leite Integral
1 lata de milho-verde em conserva
1 colher (sopa) de manteiga
meia cebola média ralada
2 colheres (sopa) de farinha de trigo
1 lata de Creme de Leite

Modo de preparo:

Em um liquidificador, bata o Leite com metade do milho-verde e reserve. Em uma panela, aqueça a manteiga e refogue a cebola. Adicione a farinha de trigo e mexa rapidamente. Deixe dourar ligeiramente, misture o milho batido com o Leite, e o milho restante. Mexa até dissolver completamente e cozinhe por cerca de 10 minutos em fogo baixo ou até tomar consistência, mexendo de vez em quando.
Acrescente o Creme de Leite, misture bem e desligue o fogo. Sirva a seguir.



3 - Quinoa com Vegetais

Ingredientes:

1 xícara de quinoa

3 xícaras de água

1 abobrinha (escolha vegetal)

1 pimentão vermelho

1 cebola grande

1 brócolis médio

2 cenouras Outras verduras a gosto Sal e pimenta

Modo de preparo:

Em primeiro lugar, devemos explicar que a quinoa não é um cereal, porém é preparada seguindo o mesmo método que usamos para, por exemplo, fazer arroz ou preparar cuscuz. Assim, é fundamental lavar a quinoa antes de consumi-la para evitar que tenha um sabor excessivamente amargo ao cozinha-la. Quanto às medidas, podemos dizer que uma xícara de quinoa crua rende três xícaras de produto já preparado. Além disso, cada xícara de quinoa necessita de duas de líquido e o tempo de cozimento é de aproximadamente 20 minutos

3 - Quinoa com Vegetais

Também é importante destacar que, na hora de cozinhar a quinoa com legumes, podemos usar os vegetais da nossa preferência, aqueles que são sazonais ou que dispomos em casa e queremos aproveitar. Será necessário refogar os legumes selecionados, por exemplo: cebola, abobrinha, pimentão, cenoura e brócolis. Recomendamos que, após lavar e descascar os legumes, os corte em cubos pequenos para, de seguida, os misturar com a quinoa.



4 - Frango Desfiado

Ingredientes:

2 colheres (sopa) de óleo

1 cebola pequena picada

1 dente de alho amassado

400 g de peito de frango já cozido e desfiado

2 pitadas de sal

2 colheres (sopa) de azeitona, sem caroço, picada

1 tomate médio picado

3 colheres (sopa) de salsa picada

Modo de preparo:

Em uma panela média, coloque o óleo e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a cebola e o alho, e refogue por 3 minutos, ou até dourarem.Acrescente o frango desfiado, a azeitona, o sal, a azeitona e o tomate, e cozinhe por 5 minutos, ou até o tomate desmanchar. Retire do fogo, adicione a salsa e misture. Monte as marmitas, congele ou sirva em seguida.



5- Mix de Vegetais

Ingredientes:

2 cenoura cortadas em tiras finas
3 colheres (sopa) de óleo
1 cebola cortada em fatias finas
1/2 maço de brócolis cortados em pedaços
1/2 colher (chá) de açúcar
1 vidro de cogumelo variado (100 g)
sal a gosto

Modo de preparo:

Aqueça o óleo em uma panela. Ponha as cenouras, a cebola e os brócolis e cozinhe por 4 minutos, sem parar de mexer. Tempere com o sal, junte o açúcar e os cogumelos com o líquido do vidro. Cozinhe até que os legumes estejam macios, por mais cerca de 20 minutos. Sirva quente.



6 - Risoto Negro

Ingredientes:

2 xícaras (chá) de arroz negro

1l de água negra do arroz quando estava de molho

2 sachês de caldo de carne light

2 colheres (sopa) de azeite

2 dentes de alho picados

1 cebola pequena ralada

½ colher (chá) de pimenta-do reino

Sal a gosto

1 xícara (chá) de vinho branco

150g de queijo parmesão ralado

Modo de preparo:

Coloque o arroz de molho por três horas porque este arroz é muito duro. Passe o arroz pela peneira. Reserve a água e o arroz. Em uma panela ferva 1l de água negra e os sachês de caldo. Reserve. Em outra panela refogue no azeite o alho e a cebola. Acrescente na panela com a cebola, o arroz e deixe refogar até secar. Junte na panela com o arroz, a pimenta, o sal e o vinho. Mexa até secar. Acrescente na panela com o arroz, o caldo de carne aos poucos, 150ml de cada vez. Vá mexendo até secar. Repita até acabar o caldo de carne.

6 - Risoto Negro

Cozinhe até o caldo quase secar. O arroz deve ficar macio e com aspecto de empapado. Acrescente o queijo ao arroz. Espere derreter. Sirva quente.



7 - Frango Grelhado

Ingredientes:

1 peito de frango

2 dentes de alho amassados

3 colheres de sopa de vinagre de álcool

Orégano

Sal do Himalaia

Modo de preparo:

Limpe o peito de frango e corte em formato de bifes. Misture os temperos e passe nos bifes. Deixe descansar por, no mínimo, 20 minutos para pegar bem o sabor. Em uma chapa quente e antiaderente grelhe os bifes dos dois lados até ficarem dourados. Pronta esta receita com peito de frango! Uma rápida opção para complementar o almoço durante a semana, sem falar que é bem agradável ao paladar e uma forma saudável de consumir frango. Bom apetite!



8- Arroz com Couve Flor

Ingredientes:

1 couve-flor média
1 colher (sopa) de azeite
1 cebola pequena picada
1 dente de alho amassado
meio pimentão vermelho em cubos pequenos
1 cenoura em cubos pequenos
meia xícara (chá) de vagem picada
1 pitada de pimenta-do-reino
meia colher (sopa) de sal
1 caixinha de Creme de Leite Zero Lactose
2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado

Modo de preparo:

Em uma panela, cozinhe a couve-flor em água fervente até que esteja macia, sem amolecer demais. Escorra, passe na água gelada, para interromper o cozimento e pique a couve-flor em pedaços bem pequenos, como se fossem grãos de arroz. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola, o alho e o pimentão. Acrescente a cenoura e a vagem e refogue rapidamente. Junte a pimenta-do-reino, o sal e a couve-flor e cozinhe em fogo baixo, com a panela tampada, por cerca de 5 minutos ou até os legumes estarem macios.

8- Arroz com Couve Flor

Coloque o creme de Leite e o cheiro-verde e misture bem. Sirva a seguir.



9 - Omelete de Espinafre

Ingredientes:

2 colheres (sopa) de parmesão ralado
1/2 unidade de cebola picada
1 dente de alho
1/2 xícara (chá) de espinafre picado
4 unidades de ovo
sal a gosto
1 colher (sopa) de cheiro-verde
1 colher (chá) de azeite

Modo de preparo:

Separe as folhas e lave-as muito bem. Escalde em água quente e depois de escorrer bem, pique grosseiramente o espinafre. Em uma frigideira ou omeleteira, aqueça o azeite e refogue o alho e a cebola. Junte o espinafre picado e deixe apenas até murchar, sem refogar. Acrescente os ovos batidos com o queijo ralado, o sal, a salsinha e a cebolinha. Deixe até que fique firme e dourado de um lado. Vire e doure do outro lado. Sirva em seguida.



10- Bifê a Rolê

Ingredientes:

4 bifes de coxão mole
1 dente de alho picado
1 colher (chá) de sal
2 colheres (sopa) de óleo
1/2 pimentão cortado em tiras
1/2 cenoura cortada em tiras
1 cebola picada
100 gramas de ervilha fresca
1/4 xícara (chá) de molho inglês
1 colher (sopa) de farinha de trigo
folha de sálvia
folha de tomilho
salsão (ou aipo) cortado em tiras
pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo:

Tempere os bifes com o alho, o sal e a pimenta-do-reino. Distribua sobre cada bife as folhas de sálvia, as tirinhas de pimentão, de cenoura e de salsão. Enrole os bifes e feche com palitos. Em uma panela média, aqueça o óleo e doure os rolês. Junte a cebola e refogue por 5 minutos. Coloque água fervente suficiente para cobrir a carne e cozinhe até ficarem macios. Retire-os da panela e reserve.

10- Bifê a Rolê

Mantenha a panela no fogo e, ao caldo, acrescente a ervilha, o molho inglês e a farinha de trigo diluída em 1/4 de xícara (chá) de água. Mexa até engrossar e sirva sobre os rolês.



11- Hambúrguer de Grão de Bico

Ingredientes:

2 xícaras (chá) de Grão-de-bico deixado de molho em água por 24 horas

3 Dentes de alho

1 colher (chá) de coentro em pó

Sal

8 fatias de Queijo prato

4 Pães de hambúrguer

8 rodelas de Tomate

8 folhas de alface



Modo de preparo:

Escorra e coloque os grãos no processador, juntamente com o alho, o coentro e sal a gosto. Triture até obter uma pasta e transfira para uma tigela. Com as mãos, modele 4 hambúrgueres, de forma que fiquem arredondados e firmes. Grelhe os hambúrgueres de um lado por cerca de 5 minutos em uma chapa quente. Vire, coloque 2 fatias de queijo sobre cada um e deixe por mais uns 5 minutos ou até o queijo derreter. Distribua os hambúrgueres pelos pães e finalize com as rodelas de tomate e as folhas de alface.

12- Frango Colorido

Ingredientes:

300 g de peito de frango

Meia lata de milho

1 cenoura picada

Vagem

Pimenta-do-reino

Suco de limão

Sal

2 colheres de (sopa) margarina

Meia salsinha picada

Cebola picada.

Modo de preparo:

Corte o frango em cubos e tempere com o limão, o sol e a pimenta-do-reino. Pegue uma panela e coloque uma colher de margarina e a cebola. Despeje o frango e espere fritar. Quando começar a dourar junte o milho, a cenoura picada, a vagem e a salsinha. Espere fritar, acerte o sal e acrescente a colher de margarina. Desligue e sirva!



13 - Risoto Funghi

Ingredientes:

1 xícara de funghi seco
Água quente
3 colheres de sopa de manteiga
2 xícaras de cogumelos paris fatiados
2 xícaras de cogumelos shiitake fatiados
2 xícaras de cogumelos shimeji separados
Sal a gosto
Pimenta do reino a gosto
Folhas de ½ maço de tomilho
Azeite de oliva para refogar
1 cebola picada
1 dente de alho picado
2 xícaras de arroz arbóreo
1/2 xícara de vinho branco seco
1,5 litro de caldo de legumes
Queijo parmesão a gosto

Modo de preparo:

Dispor os cogumelos funghi seco em um recipiente com água quente. Deixar de molho durante 20 minutos, escorrer e reservar. Em uma frigideira, derreter 2 colheres de manteiga e refogar os cogumelos paris, o shitake, o shimeji e o funghi seco hidratado e drenado. Temperar com sal e pimenta do reino.

13- Risoto Funghi

Desligar o fogo e juntar as folhas de tomilho. Reservar. Em uma panela quente, dispor o azeite e refogar a cebola e o alho. Juntar o arroz arbóreo e refogar bem. Juntar o vinho branco e mexer com uma colher de pau até o vinho quase evaporar. Dica: o ácido do vinho estimula o arroz a soltar mais amido deixando o risoto mais cremoso. Adicionar o caldo de legumes aos poucos a medida que o líquido vai evaporando. Mexer sempre até o risoto ficar cremoso e o grão do arroz al dente. Desligar o fogo, juntar os cogumelos, misturar bem. Corrigir o sal e a pimenta. Juntar 1 colher de sopa de manteiga, misturar bem. Servir com queijo ralado na hora.



14 - Farofa Integral

Ingredientes:

2 xícaras (chá) farelo de aveia

3 colheres (sopa) azeite

2 ovos

1 cebola picada

2 dentes alho picado

2 colheres (sopa) uva passas

10 azeitonas picadas

0,5 xícara (chá) cenoura ralada

à gosto Sal

à gosto pimenta do reino

à gosto ervas e tempero verde

Modo de preparo:

Misture o alho, a cebola e a cenoura e refogue com azeite. Bata o ovo e acrescente à mistura, mexendo sem parar. Adicione o farelo de aveia e mexa até dourar. Misture as azeitonas, as uvas passas e mexa. Tempere com sal, pimenta e ervas secas ou frescas picadinhas.



15 - Lasanha de Abobrinha

Ingredientes:

2 abobrinhas médias

1 cebola média

1 colher de chá de alho

1 pitada de páprica picante

400g de frango desfiado

2 colheres de extrato de tomate

Sal a gosto

1 fio de azeite

100g de queijo parmesão ralado

2 tomates picados em cubos

1 copo de requeijão

½ caixa de creme de leite

Modo de preparo:

Lave bem as abobrinhas corte-as em fatias finas no sentido do comprimento, mantendo a casca. Salpique um pouco de sal e deixe-as descansando por 20 minutos para eliminar o excesso de água. Enquanto isso, refogue numa panela a cebola, o alho e a páprica picante. Quando a cebola já estiver quase transparente, misture o frango desfiado. Adicione então o extrato de tomate e acerte o sal. Esse recheio tem q ficar mais sequinho, uma vez que a abobrinha solta muita água.

15 - Lasanha de Abobrinha

Adicione então o extrato de tomate e acerte o sal. Esse recheio tem q ficar mais sequinho, uma vez que a abobrinha solta muita água.

Montagem: unte a assadeira com azeite. Coloque uma camada de abobrinha (seque-as de leve depois de tirar da água com sal), os tomates picados, o queijo parmesão ralado e uma camada do frango. Repita quantas vezes for necessário e termine com uma camada de abobrinha. Por último despeje o requeijão diluído com o creme de leite só para ficar numa textura boa para espalhar por cima da abobrinha. Salpique um pouco mais de queijo parmesão e leve ao forno em temperatura média por aproximadamente 30 minutos, ou até que ao espetar um grafo você sinta abobrinha bem macia.



16 - Berinjela Recheada

Ingredientes:

200g carne moida

6 berinjelas

1 cebola

2 tomates picados em cubinhos

Queijo ralado

Sal

Pimenta

Orégano

200g de mussarela

Óleo



Modo de preparo:

Parta ao meio as berinjelas, polvilhe com sal e óleo e leve ao forno por 18 minutos, até que a polpa fique macia. Retire do forno e cuidadosamente retire a polpa com uma colher. Coloque o óleo numa frigideira e frite a cebola, a polpa da berijela, a carne, o tomate e o orégano. Quando a carne estiver cozida e dourada, retire do fogo. Acrescente o tomate, o queijo e recheie as berinjelas. Cubra-as com a mussarela e o queijo ralado. Leve ao forno a 200°C para gratinar. Sirva quente.

17 - Panqueca Integral

Ingredientes:

Massa

1 xícara (chá) de farinha de trigo integral orgânica

1 unidade de ovo

1 xícara (chá) de água

1 pitada de sal

1 colher (sopa) de azeite

Modo de preparo:

Massa

Bata todos os ingredientes do liquidificador ou no mixer, até ficar bem homogêneo. Esquente uma frigideira, untada com óleo, em fogo baixo. Coloque um pouco da massa na frigideira não muito quente e esparrame cobrindo todo o fundo. A farinha de trigo integral é mais grossa que a branca, já que é menos processada, por isso a sua massa vai ficar um pouco grossa. Quando a massa não estiver mais liquida com as bordas soltinhas, a massa já está pronta e solta da frigideira, é só virar e cozinhar o outro lado.



18- Escondidinho de Batata Doce

Ingredientes:

1 kg de Filé de Peito Congelado Soltinho (1 kg)

sal

3 batatas doces brancas descascadas (650 g)

3 colheres (sopa) de Margarina (40 g)

1 ¼ xícara (chá) de leite (250 ml)

pimenta-do-reino

1 cebola roxa picada (160 g)

½ xícara (chá) de pimenta-biquinho picada (50 g)

¼ de maço de cheiro-verde picado (25 g)

1 embalagem de Requeijão (200 g)

1 colher (sopa) de azeite (13 ml)

2 xícaras (chá) de queijo minas padrão ralado (230 g)

Modo de preparo:

Coloque os filés inteiros em uma panela grande, cubra-os com água e tempere-a com sal. Leve ao fogo médio por 20 minutos, ou até que estejam completamente cozidos. Então, escorra o frango e, quando estiver morno, desfie-o com o auxílio de um garfo. Corte as batatas em cubos de 1 cm, coloque-as em uma panela e cubra com água. Leve ao fogo médio por 30 minutos, ou até que a batata fique bem macia (desmanchando).

18- Escondidinho de Batata Doce

Escorra a batata e esmague-a ainda quente com um garfo ou espremedor de batata, passando pela peneira em seguida. Junte 1 colher (sopa) de margarina, 1 xícara (chá) de leite, sal e pimenta-do-reino e bata vigorosamente até formar um purê liso. Derreta o restante da margarina e refogue a cebola, as pimentas-biquinho e o frango. Tempere com sal e pimenta e acrescente o restante do leite. Cozinhe até que o liquido diminua pela metade, desligue o fogo e misture o cheiro-verde picado. Misture o requeijão ao azeite até obter um creme homogêneo. Coloque o refogado de frango em uma assadeira funda (26 cm de diâmetro ou retangular de 20 x 28 cm). Disponha uma camada de requeijão por cima e cubra tudo com uma camada de purê. Salpique o queijo ralado por toda a superfície e leve a assadeira ao forno pré-aquecido (200 ºC) por 5 minutos, ou até o queijo derreter e dourar. Sirva ainda quente. Variação: em vez de um porção grande, faça o escondidinho em porções individuais, utilizando pequenas vasilhas refratárias.



19 - Strogonoff de Batata Doce

Ingredientes:

1/2 peito de frango

Pimenta-do-reino a gosto

Sal a gosto

1 fio de azeite

1/2 cebola

1 tomate

1 xícara de molho de tomate

1 copo de iogurte natural

1 batata-doce

Alecrim a gosto.



Modo de preparo:

Tempere o frango com sal e pimenta-do-reino. Em uma panela, aqueça 1 fio de azeite e refogue a cebola. Adicione uma pitada de sal e o frango. Deixe refogar um pouco e acrescente o tomate. Adicione o molho de tomate e deixe cozinhar por 5 minutos. Em seguida, acrescente o iogurte natural. Misture bem e desligue o fogo. Cozinhe uma batata-doce com casca. Em seguida, corte-a em rodelas. Tempere as rodelas com sal e alecrim. Aqueça 1 fio de azeite e doure as rodelas de batata-doce. Sirva o strogonoff com a batata-doce e bom apetite!

20- Fricassê Fit

Ingredientes:

2 peitos de frango

2 xícaras de milho verde cozido

1 pote de creme de ricota light

1 couve flor

½ xícara de azeitonas em rodelas (sem caroço)

2 unidades de tomate sem pele e sem sementes

2 dentes de alho amassados

1 unidade de cebola picadinha

1 xícara de água de cozimento do frango

½ pimenta dedo de moça picada (sem sementes)

1 pitada de sal

1 pitada de pimenta do reino

Queijo mussarela para gratinar

Modo de preparo:

Para fazer frango de fricassê light, comece por cozer o peito de frango e desfiá-lo. Reserve uma xícara do caldo do cozimento. Para cozer a couve-flor, coloque-a no vapor até ficar bem macia e reserve somente as flores. Coloque o alho, a cebola, o tomate e o frango desfiado em uma panela e deixe refogar. Junte a pimenta dedo de moça e a azeitona. Bata o milho cozido, a couve flor, a água do cozimento do frango e o creme ricota no liquidificador até obter um creme.

20- Fricassê Fit

Adicione metade à panela do frango e misture em fogo baixo. Tempere com sal e pimenta do reino e desligue. Coloque o frango com o creme em uma refratário, cubra com a outra metade do creme e polvilhe queijo mussarela ralado por cima e leve a gratinar no forno com papel de alumínio por 15 minutos. Retire o papel e deixe dourar por mais 10 minutos. Seu fricassê de frango light está pronto a comer! Sirva ainda quente e partilhe essa delícia saudável com que mais ama. Se gostou dessa receita, confira também como preparar hambúrguer de frango caseiro e light. Deixe uma fotografia do seu prato, ou escreva um comentário caso tenha alguma dúvida ou sugestão. Bom apetite!

