

15



Receitas  
Simples  
Fits



# Sumário

## RECEITAS SALGADAS

## PÁGINA

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

## RECEITAS DOCES

## PÁGINA

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



# Apresentação

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

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

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

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

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

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







# Salgados



# Espaguete de Abobrinha

## Ingredientes

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

## Modo de preparo

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

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

**Molho**

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

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

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

Deixe levantar fervura e desligue.







# Almôndega Fit

## Ingredientes

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

## Modo de preparo

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

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

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

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





# Berinjela Recheada com Frango

## Ingredientes

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

## Modo de preparo

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







# Chips de Batata Doce de Micro-ondas

## Ingredientes

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

## Modo de preparo

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







# Crepioca Fit

## Ingredientes

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

## Modo de preparo

Em um recipiente, bata bem o ovo.  
Adicione a goma de tapioca e bata novamente (pode bater com um garfo mesmo), até obter uma mistura homogênea.  
Coloque todo o conteúdo em uma frigideira antiaderente levemente quente e mantenha em fogo baixo.  
Deixe por alguns segundos e vire para dourar do outro lado.  
Não é necessário untar com óleo, azeite ou manteiga.

## Sugestão de Recheio

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

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







# Hamburguer Funcional

## Ingredientes

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

## Acompanhamentos

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

## Modo de preparo

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

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







# Pão de Queijo de Frigideira

## Ingredientes

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

## Modo de preparo

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





# Tomate Recheado

## Ingredientes

**As quantidades são a gosto.**

Tomate recheado

Frango

Mozarela

Azeitonas

Cebola

Orégano

## Modo de preparo

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





The image features three donuts arranged vertically on a dark, textured wooden surface. The top donut is dark purple with a dense coating of multi-colored sprinkles. The middle donut is bright teal with a thick layer of colorful sprinkles. The bottom donut is a soft pink color, also covered in multi-colored sprinkles. The word "Doses" is written in a white, elegant cursive font across the center of the image, overlapping the teal donut. The background is a dark, vertical-grained wood, and there are scattered sprinkles on the surface around the donuts.

# Doses





# Cookies de Chocolate de Micro-ondas

## Ingredientes

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

## Modo de preparo

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

Depois corte o chocolate em pequenos pedaços.

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

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

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







# Panqueca de Banana, Aveia e Cacau

## Ingredientes

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

## Modo de preparo

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





# Brigadeiro Light de Banana

## Ingredientes

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

## Modo de preparo

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

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

Adicione os outros ingredientes, sempre mexendo.

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







# Mingau de Aveia e Banana

## Ingredientes

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

## Modo de preparo

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

Mexa até engrossar.

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

Corte 3 rodela de banana e separe.

Amasse o restante da banana e acrescente ao mingau.

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





# Picolé de Frutas Vermelhas

## Ingredientes

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

## Modo de preparo

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

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







# Mousse Cremoso de Chocolate

## Ingredientes

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

## Modo de preparo

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





# Panqueca de Cacau com Morangos

## Ingredientes

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

## Modo de preparo

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







Nos siga no  
instagram:



@hrdorango\_fit