

# RECEITAS DOS

## *MetaFamilies*

# PARA VOCÊ!



@CLINICAMETAVITA

# SUMÁRIO

- *BOLO DE CANECA*
- *PÃO DE ALHO DE FRIGIDEIRA*
- *SALGADINHO DE FRANGO*
- *BOLO DE CHOCOLATE*
- *TORTA DE FRANGO*
- *CREPE DOCE*
- *HAMBÚRGUER CASEIRO*

---

# BOLO DE CANECA

## INGREDIENTES:

- 1 OVO
- 2 COL. DE SOPA DE AVEIA (FLOCOS OU FARELO)
- 2 COL. DE SOPA DE LEITE
- 1 COL. CHÁ DE CACAU EM PÓ
- 1 COL. DE CAFÉ DE FERMENTO EM PÓ (POR ÚLTIMO).
- PASTA DE AMENDOIM INTEGRAL.
- CHOCOLATE 60% EM BARRA.

## MODO DE PREPARO:

- MISTURE TODOS OS INGREDIENTES.
- COLOQUE NA CANECA, METADE DA MASSA.
- COLOQUE 1 QUADRADINHO DE CHOCOLATE NO MEIO E A PASTA DE AMENDOIM.
- TERMINE DE COLOCAR O RESTANTE DA MASSA NA CANECA.
- LEVE NO MICROONDAS POR 2 MIN E 30 SEGUNDOS.
- FINALIZE COM 3 QUADRADINHOS DE CHOCOLATE 60% DERRETIDO.

**BOM  
APETITE!**



---

# PÃO DE ALHO DE FRIGIDEIRA

## INGREDIENTES:

- 2 OVOS INTEIROS
- 3 DENTES DE ALHO
- 3 COL DE SOPA DE FARELO OU FARINHA DE AVEIA (30G)
- 1 COL DE CHÁ DE AZEITE (2G)
- 2 COL DE SOPA DE LEITE (20 ML)
- SAL, ORÉGANO E TEMPEROS NATURAIS DESIDRATADOS (ALHO, CEBOLA E SALSA)
- 1 COL DE CHÁ DE FERMENTO EM PÓ

## MODO DE PREPARO:

- MISTURE TODOS OS INGREDIENTES EM UM RECIPIENTE.
- PRÉ AQUEÇA UMA FRIGIDEIRA (UNTE COM AZEITE SE NECESSÁRIO).
- COLOQUE NA FRIGIDEIRA COM UMA COLHER DE SERVIR A MASSA.
- OPCIONAL: PASSE CREME DE RICOTA OU QUEIJO COTTAGE OU REQUEIJÃO LIGHT.

**BOM  
APETITE!**



---

# SALGADINHO DE FRANGO

## INGREDIENTES:

- 4 UNIDADES DE MANDIOQUINHA MÉDIA (400G / COZIDA)
- 2 PEITOS DE FRANGO (250G COZIDO / DESFIADO E TEMPERADO)
- 1 OVO
- 4 COL. DE SOPA DE FARELO OU FARINHA DE AVEIA (40G)
- SAL A GOSTO E TEMPEROS NATURAIS: SUGESTÕES (ALHO, CEBOLA, COENTRO, CHIMICHURRI, ORÉGANO, AÇAFRÃO)

## MODO DE PREPARO:

- COZINHE O FRANGO COM ÁGUA E SAL, DEPOIS DESFIE E TEMPERE CONFORME SUA PREFERÊNCIA.
- COZINHE AS MANDIOQUINHA COM SAL E DEPOIS AMASSE COM UM GARFO.
- MISTURE A MANDIOQUINHA AMASSADA COM O OVO A AVEIA E ACRESCE O FRANGO DESFIADO.
- FAÇA BOLINHA PEQUENAS E LEVE PARA ASSAR POR 20 MIN A 160º C EM FORNO OU NA AIRFRYER.

**BOM  
APETITE!**



---

# BOLO DE CHOCOLATE

## INGREDIENTES:

- 2 OVOS
- 3 COL. DE SOPA DE AVEIA (FLOCOS OU FARELO / 30G)
- 2 COL. DE SOPA DE LEITE SEMIDESNATADO
- 1 COL. CHÁ DE CACAU EM PÓ 100% OU CHOCOLATE 50 OU 70%
- 1 COL. CHÁ DE PASTA DE AMENDOIM INTEGRAL OU MANTEIGA OU ÓLEO DE COCO
- 1 BANANA
- 1 COL. DE CAFÉ DE FERMENTO EM PÓ (POR ÚLTIMO)

## MODO DE PREPARO:

- MISTURE TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR, MENOS O FERMENTO, DEIXE POR ÚLTIMO.
- BATA A BANANA NA MASSA OU PIQUE APÓS A MASSA ESTIVER HOMOGÊNEA (OBS: A BANANA É O QUE FAZ O BOLO FICAR DOCINHO E NÃO PRECISAR ACRESCENTAR AÇÚCAR.
- UNTE UM RECIPIENTE E LEVE NO FORNO OU AIRFRYER POR 30 MIN A 160°C.
- APÓS PRONTO DERRETA CHOCOLATE 70% OU JOGUE RASPAS POR CIMA.

**BOM  
APETITE!**



---

# TORTA DE FRANGO

## INGREDIENTES:

- 1 OVO
- 2 COL. DE SOPA DE AVEIA (FLOCOS OU FARELO /20G)
- 1/2 POTINHO DE IOGURTE NATURAL (INTEGRAL OU DESNATADO)
- 1 PITADA DE SAL
- 1 PEITO DE FRANGO COZIDO, DESFIADO E TEMPERADO (100G)
- 1 COL. DE CAFÉ DE FERMENTO EM PÓ (POR ÚLTIMO)
- 1 COL. SOPA (30G) REQUEIJÃO OU CREME DE RICOTA OU QUEIJO COTTAGE OU CREAM CHEESE LIGHT

## MODO DE PREPARO:

- COZINHE O FRANGO, DESFIE, TEMPERE (ALHO, CEBOLA, COENTRO, TOMATE PICADO, MILHO, AZEITONA / OPCIONAL).
- MISTURE O OVO, AVEIA, IOGURTE, SAL E FERMENTO.
- MISTURE A MASSA COM O FRANGO DESFIADO, INCLUA O REQUEIJÃO
- UNTE UM RECIPIENTE E LEVE NO FORNO OU AIRFRYER POR 25 MIN A 160°C.

**BOM  
APETITE!**





---

# CREPE DOCE

## INGREDIENTES:

- 1 OVO
- 1 COL DE SOPA DE LEITE EM PÓ (15G)
- CANELA E/OU CACAU A GOSTO

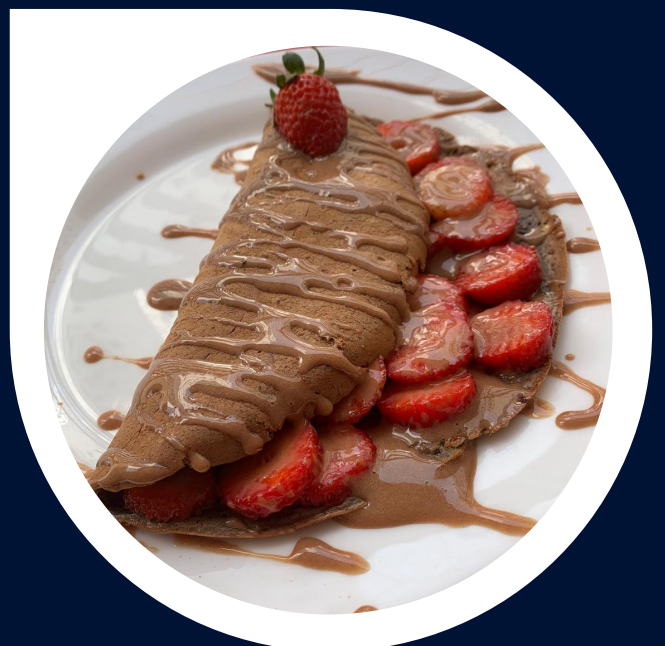
## RECHEIO / ESCOLHA UM OU DOIS ABAIXO:

- FRUTA: MORANGO, BANANA, UVA, MORANGO
- COCO RALADO SEM AÇÚCAR
- PASTA DE AMENDOIM INTEGRAL
- CALDA DE WHEY PROTEIN OU CHOCOLATE 70% DERRETIDO

## MODO DE PREPARO:

- MISTURE O OVO, LEITE EM PÓ E CANELA OU CACAU EM UM RECIPIENTE COM GARFO.
- PRÉ-AQUEÇA A FRIGIDEIRA E COLOQUE A MASSA INTEIRA EM FOGO BAIXO. VIRE DOS DOIS LADOS.
- DEPOIS RECHEIE CONFORME SUA PREFERÊNCIA.

**BOM  
APETITE!**





---

# HAMBÚRGUER CASEIRO

## INGREDIENTES:

- PATINHO OU MÚSCULO MOÍDO
- 1 PITADA DE SAL
- TEMPEROS / SUGESTÕES: ALHO, CEBOLA, COLORAU, PAPRICA, CHIMICHURRI, ORÉGANO, PIMENTA DO REINO, LEMON PEPPER
- PÃO DE HAMBÚRGUER INTEGRAL
- QUEIJO BRANCO

## MODO DE PREPARO:

- MISTURE TODOS OS TEMPEROS NA CARNE,
- MOLDE O HAMBÚRGUER DO TAMANHO DA PALMA DA MÃO.
- UNTE UM RECIPIENTE E LEVE NO FORNO OU AIRFRYER POR 25 MIN A 160°C.
- SUGESTÕES: PASSE NO PÃO REQUEIJÃO LIGHT OU CREME DE RICOTA.
- INCLUA SALADA: TOMATE, ALFACE, CEBOLA.

**BOM  
APETITE!**



---

## OI, TUDO BEM?

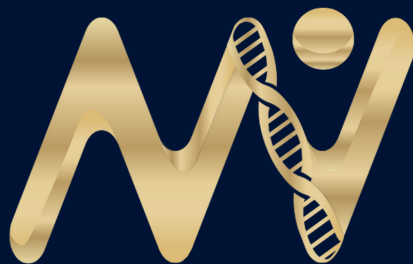
Se você não nos conhece, muito prazer! Somos a MetaFamily, os membros da Equipe MetaVita, uma equipe super diferenciada. Acreditamos que de nada adianta você deixar de viver a vida que tem hoje e deixar de comer seus alimentos preferidos para atingir seus resultados e logo após, descontar sentimentos negativos (estresse, ansiedade, tristeza...) na comida. Isso pode te prejudicar tanto emocionalmente quanto na sua meta pessoal, seja ela melhorar a definição corporal, corrigir algumas desordens típicas femininas, melhorar o desempenho na corrida ou se tornar o destaque do seu time de futebol.

Ensinamos diariamente nossos MetaFriends que é possível ter o resultado que você deseja mesmo que você queira aproveitar o final de semana com os amigos ou com a família, curtindo em um barzinho da Emília Marengo ou comendo uma pizza na Bráz.



*FICOU COM ALGUMA DÚVIDA? VEM BATER UM PAPO COM A GENTE.  
BASTA CLICAR NA NOSSA FOTO! :)*

[@CLINICAMETAVITA](#)



**"PESSOAS TRANSFORMAM  
O MUNDO, NÓS  
TRANSFORMAMOS  
PESSOAS."**

**COM CARINHO, EQUIPE METAVITA**

---