



# Nutrição Fitness

Eduarda de Carvalho Aragão





- 1. Facilitar sua rotina alimentar - Todas as receitas foram testadas e aprovadas, com ingredientes acessíveis e preparo simplificado para o dia a dia.**
- 2. Oferecer variedade nutritiva - Organizamos as receitas em categorias específicas (Low Carb, Termogênicas e Doces Saudáveis) para atender diferentes objetivos nutricionais.**
- 3. Promover hábitos sustentáveis - Cada receita foi desenvolvida para proporcionar prazer em comer bem, mostrando que alimentação saudável não precisa ser sem graça ou restritiva.**



## Arroz Integral Colorido

### ingredientes

50g de arroz integral  
150g de carne desfiada  
1 fio de azeite  
Cenoura, cebola e alho a gosto  
Gengibre a gosto  
3 xícaras de água  
Sal a gosto  
Hortelã para decorar

### Modo de Preparo

*Pique os legumes e reserve. Em uma panela coloque o arroz e toste bastante. Acrescente o óleo e doure os legumes. Coloque a água e o sal, tampe a panela e deixe cozinhar em fogo baixo por aproximadamente 10 minutos depois de ferver, depois de pronto acrescente a carne. Decore com ramos de hortelã. Pronto para servir!*



# Salada de frango e abacate



## ingredientes

1 xícara de chá de folhas de rúcula  
8 tomates-cerejas cortados ao meio  
1 peito de frango  
Suco de 1 limão  
Polpa de 1 abacate cortada em fatias  
1 pimenta dedo-de-moça sem sementes e picada  
Azeite, sal e orégano a gosto

## Modo de Preparo

### *Peito de frango:*

1. Em uma travessa, misture o frango com todos os outros ingredientes, exceto a margarina.
2. Deixe marinando por algumas horas na geladeira.
3. Depois, leve para uma frigideira com azeite e margarina.
4. Coloque um pouco de água na frigideira e mexa até dourar o frango.
5. Desligue o fogo, retire da frigideira e reserve.

### *Salada:*

1. Misture a alface, a chicória, a cenoura, o tomate e o abacate.
2. Em seguida, adicione o frango e misture.
3. Leve para a geladeira por alguns minutos.
4. Tempere a salada apenas na hora de servir, usando sal, azeite e aceto balsâmico. Bom apetite!



# Sopa De Lentilha

## ingredientes

2 colheres de sopa de azeite

1/2 cebola pequena picada

2 dentes de alho picado

1 colher de chá de páprica doce ou defumada

1/2 xícara de lentilha

1/2 xícara de chá de pimentão picado

1/2 xícara de chá de cenoura cortada em cubos

1 xícara de chá de batata cortada em cubos

1 xícara de chá de molho de tomate caseiro

Sal e pimenta a gosto

## Modo de Preparo

1. Em uma panela de pressão aquecer o óleo ou azeite e refogar o alho e a cebola. Acrescentar a lentilha, o sal e 3 xícaras de água quente.
2. Deixar no fogo até amolecer a lentilha (não deixei de molho), aproximadamente 20 minutos.
3. Juntar: batata, cenoura, calabresa, manjericão, pimenta e mais 2 xícaras de água quente. Deixar por 10 minutos após pegar pressão. Desligar o fogo e colocar a salsinha e cebolinha. Servir em seguida.



## Crepioca

# ingredientes

2 ovos

1 colher de sopa de farinha de linhaça

Queijo ralado a gosto

Orégano e pitada de sal

Sal e pimenta a gosto

# Modo de Preparo

*1. Em um recipiente, bata bem o ovo.*

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

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

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

*5. Não é necessário untar com óleo, azeite ou manteiga.*



# Filé de Peixe Assado



## ingredientes

150g de filé de peixe

2 batatas grandes em rodelas

1/2 pimentão

1 cebola média picada

1 dente de alho espremido

Coentro e cheiro verde a gosto

Sal e pimenta a gosto

## Modo de Preparo

1. Tempere o filé de peixe com sal e alho e reserve.

2. Misture o tomate, cebola, pimentão e alcaparras e tempere com um pouco de sal e junte o cheiro verde e coentro. Reseve.

3. Unte um refratário com azeite, e forre com as batatas cruas.

4. Cubra as batatas com o peixe e por cima distribua a mistura do tomate. Regue com bastante azeite e leve ao forno por mais ou menos 30 a 40 minutos.

5. Quando secar o líquido que acumula no fundo da forma quando está assando e ficar dourado está pronto.

6. Sirva com arroz integral ou branco, é uma delícia!



# Filé de Peixe Assado

## ingredientes

150g de frango desfiado

1 ovo

1 clara

Salsinha a gosto

Manjericão a gosto

1 colher de cubinhos de tomate

1 colher de queijo cottage

1 colher de parmesão para finalizar

Sal e pimenta a gosto

## Modo de Preparo

1. Preaqueça o forno a 180 °C (temperatura média).

2. Descasque e pique fino a cebola e o alho. Numa tigela pequena, quebre um ovo de cada vez, transferindo as claras para a tigela da batedeira e as gemas para outra tigela – se um ovo estiver estragado você não perde a receita.

3. Corte o peito de frango em quatro pedaços, transfira para a panela de pressão e cubra com 2 xícaras (chá) de água. Feche a panela e leve ao fogo alto. Assim que começar a apitar, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 4 minutos. Desligue o fogo e deixe toda a pressão sair antes de abrir a panela. Se quiser acelerar o processo, leve a panela para esfriar sob água corrente até parar de sair vapor pela válvula. Atenção: a água não deve entrar em contato com nenhuma das válvulas, apenas com a superfície lisa da tampa.

4. Transfira os pedaços de frango para uma travessa e desfie utilizando dois garfos. Leve uma panela média com a manteiga ao fogo médio. Quando derreter, acrescente a cebola, tempere com uma pitada de sal e refogue por 2 minutos, até murchar. Junte o alho e mexa por mais 1 minuto. Acrescente o frango desfiado, tempere com o sal, noz-moscada e adicione as folhas de tomilho debulhadas. Junte o vinho e o leite, e misture bem.

5. Abaixe o fogo e junte as gemas, uma de cada vez, sem parar de mexer para que elas não cozinham. Continue mexendo por cerca de 2 minutos, até que a mistura engrosse — o creme deve ficar com aparência de mingau. Adicione o queijo e misture bem. Transfira para uma tigela grande e deixe amornar. Enquanto isso, com um pedaço de papel-toalha, unte com manteiga a lateral interna de 3 ramequins individuais (de 9 cm de diâmetro). Polvilhe com fubá, gire os potinhos para cobrir as laterais e bata bem sobre a pia para retirar o excesso. Leve os ramequins para a geladeira — capriche na preparação dos recipientes para formar paredes ásperas para a massa escalar e se firmar à medida que cresce. Não é preciso untar o fundo.

6. Na batedeira, bata as claras com uma pitada de sal até o ponto de neve com picos moles: comece em velocidade baixa e, quando espumar, aumente a velocidade gradualmente. Deixe bater por cerca de 5 minutos, até as claras ficarem marcadas com o batedor e as bolhas de ar próximo da parede da tigela sumirem. Atenção: se bater demais, as claras vão ficar muito firmes e perder a elasticidade. O resultado será um suflê ressecado. Bata apenas até formar picos moles. Com uma espátula, junte 1/3 das claras batidas ao creme de frango e misture bem para incorporar — se as claras formarem pontinhos que não se misturam, é sinal de que foram batidas além da conta. Adicione o restante das claras e misture delicadamente, com movimentos de baixo para cima, para não perder todo o ar incorporado.

7. Com uma concha, preencha cada ramequim até a borda com a massa de suflê. Nivele passando uma faca (com o corte para cima) para retirar o excesso. Passe a ponta do dedo polegar por todas as bordas internas para retirar um pouquinho mais de massa — isso ajuda o suflê a crescer retinho. Transfira os ramequins para uma assadeira e leve ao forno preaquecido para assar por 30 minutos ou até crescerem e dourarem. Sirva imediatamente.



## Creme de Abacate

### ingredientes

100g de abacate maduro  
2 colheres de sopa de creme de leite  
1 colher de sopa de leite de coco  
1 colher de sopa de nata  
1 colher de suco de limão  
Adoçante a gosto

### Modo de Preparo

- 1. Bater tudo no liquidificador.*
- 2. Deixe gelar um pouco antes de servir.*



## Pão de queijo

# ingredientes

1 ovo pequeno  
2 colheres (sopa) cheias de queijo parmesão ralado  
3 fatias de queijo provolone  
1 colher (sobremesa) fermento químico em pó

# Modo de Preparo

1. Primeiramente bata o ovo e o queijo provolone no liquidificador. Em seguida, coloque em uma tigela pequena (caso não bata bem, pode usar um garfo para poder picar o queijo que restou até ficar bem picadinho no ovo), coloque o queijo parmesão aos poucos e misture.
2. Caso seja necessário, ou queira modelar o pão de queijo, pode acrescentar um pouco mais de queijo parmesão, e no final, acrescente o fermento. Usei forminhas de empadinha e renderam 5 unidades pequenas.
3. Unte cada forminha com um pouquinho de manteiga e leve ao forno médio ( $180^{\circ} C$ ) por uns 20 minutos, e o restante do tempo, deixe até ficar dourado,  $250^{\circ} C$  (médio).



# Lasanha de berinjela

## ingredientes

3 berinjelas grandes

1 maço de coentro cortado em pedaços pequenos

300 g de queijo mussarela fatiado

2 colheres de azeite

1 lata de molho de tomate

Azeitonas sem caroço cortadas

300 g de presunto fatiado

Queijo catupiry

## Modo de Preparo

1. Cozinhar as berinjelas em uma panela por cerca de 10 a 15 minutos;

2. Cortar as berinjelas em rodelas;

3. Fazer uma camada com as rodelas de berinjela em uma assadeira;

4. Cobrir com uma camada de carne moída, uma camada de molho de tomate, uma camada de presunto e uma de muçarela;

5. Repetir o processo até esgotar os ingredientes (ou a altura da forma);

6. Salpicar o orégano e os demais temperos desejados por cima da lasanha;

7. Levar ao forno por cerca de 15 minutos para derreter/gratinar o queijo;

8. Retirar, cortar e servir.



## Bolo de Caneca

# ingredientes

15g de óleo de coco

1 ovo

Canela e cacau a gosto

Adoçante a gosto

1 pitada de fermento

1 pitada de sal

# Modo de Preparo

1. Coloque todos os ingredientes dentro de uma caneca de aproximadamente 300 ml ou mais.
2. Mexa até obter uma massa homogênea e leve ao micro-ondas por 3 minutos.
3. Calda-Coloque todos os ingredientes em uma panela, leve ao fogo médio e misture até obter uma consistência grossa.
4. Despeje a calda sobre o bolo assim que retirá-lo do microondas.



## Barrinha de banana com aveia e canela

### ingredientes

3 bananas-nanicas bem maduras

6 colheres de sopa de farinha de aveia

Canela em pó a gosto

Noz-pecã a gosto (opcional)

40 gramas de chocolate meio amargo derretido (opcional)

### Modo de Preparo

1.Comece amassando as bananas.

2.*Depois acrescente a aveia e mexa bem.*

3.*Depois acrescente a canela, açúcar a uva. Mexa bem.*

4.*Unte uma forma. Coloque o conteúdo na altura de 1 dedo. Espalhe.*

5.*Leve ao forno pré aquecido a 220º até dourar. Fique de olho.*

6.*Deixe esfriar e corte em pedaços.*



# Sorvete de abacaxi



## ingredientes

3 xícaras de chá de abacaxi picados e congelados

1/2 xícara de chá de leite de coco

Cubinhos de abacaxi (opcional)

## Modo de Preparo

1. Em uma panela levar ao fogo o abacaxi e o açúcar. Deixar até secar o líquido que se formou.
2. *Desligar o fogo e esperar esfriar. Bater no liquidificador o leite condensado, creme de leite e o leite líquido.*
3. *Despejar em um recipiente e levar ao freezer. Mexer com fuê (batedor manual) ou garfo de 30 em 30 minutos por 3 vezes (fica mais cremoso).*
4. *Acrescentar o abacaxi na última vez em que mexer. Deixar no freezer até ficar firme.*