





# Receitas Fit para uma Vida Saudável







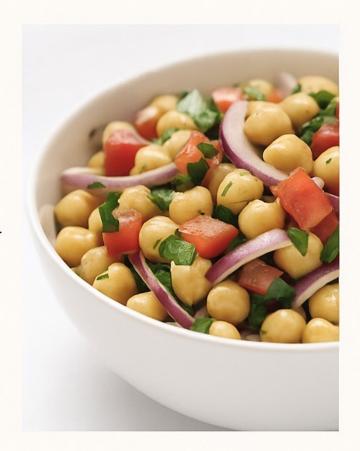




## Salada de Grão-de-Bico

#### Ingredientes:

- 1 xicara de grão-debico cozido
- 1 tomate picado
- 1/2 cebola roxa fatiada
- 1 colher de sopa de azeite
- Suco de 1 limão, sal e pimenta



#### Modo de Preparo:

Misture todos os ingredīentes em uma tigela e sirva gelada.

#### Informações Nutricionais:

220 kcal | 8g proteína | 30g carboidrato | 7 g gordura

### Omelete de Espinafre



#### **Ingredientes**

- 2 ovos
- 1 xicara de espinafre picado
- 1 colher de sopa de cebola picada
- 1 colher de chà de azeite
- Sal e pimenta a gosto

#### Modo de Preparo

Bata os ovos com sal e pimenta. Refogue a cebola e o espinafre no azeite. Despeje os ovos batidos por cima, tampe e cozinhe por 3-4 minutos.

#### Informações Nutricionais

150 kcal | 12g proteina | 1 g carboidrirato | 10g gordura

### Salmão com Aspargos



#### **Ingredientes:**

- 150g de filé de salmão
- 1 xicara de aspargos
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal, pimenta e limão a gosto

#### **Modo de Preparo:**

Tempere o salmão. Grelhe com os aspargos no azeite por 3-5 minutos de cada lado.

#### Informações Nutricionais:

300 kcal | 25g proteina | 2g carboidratto

# **Smoothie Verde**

#### **Ingredientes**

- 1 xicara de couve
- 1 banana
- 1/2 maçâ
- 1 colher de chia
- 200ml de água de coco

### Modo de Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar homogéneo.

### Informações Nutricionais

180 kcal | 4g proteína | 35g carboidrato

Carne Moída Refogada com Legumes

#### Ingredientes:

- 150g de carne moída magra
- 1/2 cenoura ralada
- 1/2 abobrinha picada
- 1/4 de cebola picada
- 1 dente de alho amassado
- 1 colher de chă de azeite
- Sal, pimenta e ervas a gosto

#### Modo de Preparo:

Refogue a cebola e o alho no azeite.

Adicione a carne moída e cozinhe até dourar.

Acrescente a cenoura e a abobrinha, temperos

e cozinhe por mais 5 a 7 minutos

Informações Nutricionais: 280 kcal | 24g proteinia | 17g gordura