



Receitas Fit para uma Vida Saudável



Salada de Grão-de-Bico

Ingredientes:

- 1 xicara de grão-de-bico 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 ingredientes 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 chá 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 proteína | 1 g carboidrato | 10g gordura

Salmão com Aspargos



Ingredientes:

- 150g de filé de salmão
- 1 xícara 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 proteína | 2g carboidrato

Smoothie Verde

Ingredientes

- 1 xícara de couve
- 1 banana
- 1/2 maçã
- 1 colher de chia
- 200ml de água de coco

Modo de Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo.

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 chá 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 proteína | 17g gordura

