

Receitas para Marmitas Congeladas

Receitas práticas com ingredientes disponíveis em Porto Alegre
Com informações calóricas e glicêmicas

Este guia contém receitas saudáveis e práticas, especialmente desenvolvidas para preparar marmitas congeladas. Todas as receitas utilizam ingredientes facilmente encontrados em supermercados de Porto Alegre e são adequadas para congelamento, mantendo sabor e textura após o descongelamento.

Dicas para Congelamento:

- Deixe as preparações esfriarem completamente antes de congelar
- Use recipientes próprios para congelamento ou sacos zip-lock
- Retire o máximo de ar possível das embalagens
- Etiquete com o nome da receita e data de pregar
- Consuma em até 3 meses para melhor qualidade
- Descongele na geladeira na noite anterior ou use micro-ondas

Sobre a Carga Glicêmica:

A carga glicêmica (CG) indica o impacto real do alimento nos níveis de açúcar no sangue. **Baixo (< 10)**: Impacto mínimo; **Médio (10-20)**: Impacto moderado; **Alto (> 20)**: Impacto significativo. Refeições com CG baixa a média são ideais para controle de peso e energia estável.

Frango com Batata Doce e Brócolis

Proteína magra com carboidrato de baixo índice glicêmico e vegetais

Porções	Calorias/Porção	Carga Glicêmica/Porção
4	392 kcal	3.7 (Baixo)

Ingredientes:

- 500 g de Peito de frango
- 400 g de Batata doce
- 300 g de Brócolis
- 2 colher(es) de sopa de Azeite de oliva
- 1 unidade(s) de Cebola média
- 3 dente(s) de Alho

Modo de Preparo:

1. Corte o frango em cubos e tempere com sal, alho amassado e pimenta
2. Descasque e corte a batata doce em cubos médios
3. Lave e corte o brócolis em floretes
4. Aqueça o azeite em uma panela e refogue a cebola picada
5. Adicione o frango e deixe dourar
6. Adicione a batata doce, 1 xícara de água e cozinhe por 15 minutos
7. Adicione o brócolis e cozinhe por mais 5 minutos
8. Ajuste o sal e sirva. Para congelar, deixe esfriar completamente antes

Carne Moída com Abóbora e Feijão

Refeição completa com proteína, fibras e carboidratos complexos

Porções	Calorias/Porção	Carga Glicêmica/Porção
4	538 kcal	3.9 (Baixo)

Ingredientes:

- 500 g de Carne moída magra
- 400 g de Abóbora cabotiá
- 300 g de Feijão preto cozido
- 2 colher(es) de sopa de Óleo de soja
- 1 unidade(s) de Cebola média
- 2 unidade(s) de Tomate médio
- 1 unidade(s) de Pimentão verde

Modo de Preparo:

1. Refogue a cebola picada no óleo até dourar
2. Adicione a carne moída e deixe cozinhar, mexendo ocasionalmente
3. Adicione o tomate e pimentão picados
4. Corte a abóbora em cubos e adicione à panela
5. Adicione o feijão cozido e 1 xícara de água
6. Cozinhe por 20 minutos até a abóbora ficar macia
7. Tempere com sal, pimenta e salsinha. Deixe esfriar antes de congelar

Tilápia ao Molho com Arroz Integral e Cenoura

Peixe leve com carboidrato integral e vegetais coloridos

Porções	Calorias/Porção	Carga Glicêmica/Porção
4	406 kcal	4.1 (Baixo)

Ingredientes:

- 600 g de Filé de tilápia
- 300 g de Arroz integral cozido
- 300 g de Cenoura
- 200 ml de Molho de tomate
- 2 colher(es) de sopa de Azeite de oliva
- 1 unidade(s) de Cebola média

Modo de Preparo:

1. Tempere os filés de tilápia com sal, limão e alho
2. Descasque e corte a cenoura em rodelas
3. Refogue a cebola no azeite
4. Adicione o molho de tomate e a cenoura, cozinhe por 10 minutos
5. Coloque os filés de peixe sobre o molho
6. Tampe e cozinhe por 15 minutos em fogo baixo
7. Sirva com arroz integral. Congele em porções individuais após esfriar

Almôndegas de Carne com Purê de Mandioca

Proteína em formato prático com acompanhamento tradicional brasileiro

Porções	Calorias/Porção	Carga Glicêmica/Porção
4	661 kcal	8.3 (Baixo)

Ingredientes:

- 500 g de Carne moída
- 1 unidade(s) de Ovo
- 50 g de Farinha de rosca
- 500 g de Mandioca
- 200 ml de Molho de tomate
- 2 colher(es) de sopa de Óleo

Modo de Preparo:

1. Misture a carne moída com ovo, farinha de rosca, sal e alho
2. Faça bolinhas pequenas (almôndegas)
3. Doure as almôndegas no óleo e reserve
4. Cozinhe a mandioca em água com sal até ficar macia
5. Escorra e amasse a mandioca fazendo um purê
6. Aqueça o molho de tomate e adicione as almôndegas
7. Cozinhe por 10 minutos. Sirva com o purê de mandioca
8. Congele as almôndegas com molho separadamente do purê

Strogonoff de Frango com Arroz e Vagem

Versão caseira do clássico com acompanhamentos balanceados

Porções	Calorias/Porção	Carga Glicêmica/Porção
4	517 kcal	4.8 (Baixo)

Ingredientes:

- 600 g de Peito de frango
- 200 ml de Creme de leite light
- 100 g de Champignon
- 300 g de Arroz branco cozido
- 300 g de Vagem
- 2 colher(es) de sopa de Óleo
- 1 unidade(s) de Cebola média
- 2 colher(es) de sopa de Molho de tomate

Modo de Preparo:

1. Corte o frango em tiras e tempere com sal
2. Refogue a cebola picada no óleo
3. Adicione o frango e deixe dourar
4. Acrescente o champignon fatiado e o molho de tomate
5. Adicione o creme de leite e cozinhe por 5 minutos
6. Cozinhe a vagem no vapor até ficar al dente
7. Sirva o strogonoff com arroz e vagem
8. Para congelar, embale em porções e descongele na geladeira

Carne de Panela com Batata Inglesa e Couve

Receita tradicional brasileira adequada para congelamento

Porções	Calorias/Porção	Carga Glicêmica/Porção
4	488 kcal	4.2 (Baixo)

Ingredientes:

- 600 g de Músculo bovino
- 400 g de Batata inglesa
- 200 g de Couve manteiga
- 2 unidade(s) de Tomate médio
- 1 unidade(s) de Cebola média
- 2 colher(es) de sopa de Óleo

Modo de Preparo:

1. Corte a carne em cubos grandes e tempere com sal e alho
2. Doure a carne no óleo em uma panela de pressão
3. Adicione cebola e tomate picados
4. Adicione 2 xícaras de água e cozinhe na pressão por 30 minutos
5. Descasque e corte as batatas em pedaços médios
6. Após despressurizar, adicione as batatas e cozinhe por mais 10 minutos
7. Pique a couve e refogue rapidamente em outro recipiente
8. Sirva a carne com batata e couve. Congele sem a couve (adicione ao reaquecer)

Receitas para Marmitas Congeladas

Documento gerado em 17/01/2026

Bom apetite e ótimas marmitas!