

Livro de Receitas Fitness

10 Receitas detalhadas com ingredientes, tempo de preparo e modo de preparo.

1. Panqueca de Aveia e Banana

Ingredientes: 1 banana amassada, 2 colheres de aveia, 1 ovo, canela a gosto.

Tempo de preparo: 10 minutos

Modo de preparo: Misture a banana, a aveia e o ovo até formar uma massa homogênea. Aqueça uma frigideira antiaderente, coloque a massa e cozinhe por 2-3 minutos de cada lado até dourar. Sirva quente.

2. Omelete de Claras com Espinafre

Ingredientes: 3 claras, 1 gema, espinafre picado, sal e orégano.

Tempo de preparo: 8 minutos

Modo de preparo: Bata as claras com a gema, tempere com sal e orégano. Adicione o espinafre e cozinhe em frigideira antiaderente por 5-6 minutos, até firmar. Sirva em seguida.

3. Smoothie Verde Energético

Ingredientes: 1 banana, 1 fatia de abacaxi, 1 folha de couve, 200ml de água de coco.

Tempo de preparo: 5 minutos

Modo de preparo: Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo. Sirva gelado imediatamente para aproveitar todos os nutrientes.

4. Frango Grelhado com Legumes

Ingredientes: 1 filé de frango, legumes variados (cenoura, brócolis, abobrinha), azeite, sal e pimenta.

Tempo de preparo: 20 minutos

Modo de preparo: Tempere o frango com sal e pimenta. Grelhe até dourar. Cozinhe os legumes no vapor por 10 minutos e sirva junto com o frango.

5. Tapioca Proteica

Ingredientes: 2 colheres de goma de tapioca, 1 colher de whey protein, 1 ovo.

Tempo de preparo: 7 minutos

Modo de preparo: Misture a goma de tapioca, o whey e o ovo até formar uma massa. Coloque na frigideira antiaderente e cozinhe por 3-4 minutos de cada lado. Sirva quente.

6. Salada de Grão-de-Bico com Frango

Ingredientes: 1 xícara de grão-de-bico cozido, frango desfiado, tomate, pepino, azeite e limão.

Tempo de preparo: 15 minutos

Modo de preparo: Misture o grão-de-bico, o frango, tomate e pepino picados. Tempere com azeite, limão e sal a gosto. Sirva fresca.

7. Bolinho de Batata Doce com Frango

Ingredientes: 1 batata doce cozida, frango desfiado, sal e temperos a gosto.

Tempo de preparo: 25 minutos

Modo de preparo: Amasse a batata doce, misture com o frango desfiado e os temperos. Modele bolinhos e asse em forno a 180°C por 15-20 minutos até dourar.

8. Iogurte Natural com Frutas e Granola

Ingredientes: 1 copo de iogurte natural, frutas picadas e 2 colheres de granola.

Tempo de preparo: 5 minutos

Modo de preparo: Em um copo ou tigela, coloque uma camada de iogurte, seguida de frutas picadas e granola. Repita se desejar. Sirva gelado.

9. Muffin de Aveia e Maçã

Ingredientes: 1 maçã ralada, 1 ovo, 3 colheres de aveia, canela e mel.

Tempo de preparo: 25 minutos

Modo de preparo: Misture todos os ingredientes até formar uma massa uniforme. Coloque em forminhas e asse a 180°C por 20-25 minutos até dourar.

10. Shake de Cacau e Pasta de Amendoim

Ingredientes: 1 banana, 1 colher de cacau, 1 colher de pasta de amendoim, 200ml de leite vegetal.

Tempo de preparo: 5 minutos

Modo de preparo: Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar cremoso. Sirva gelado, ideal após o treino.