



pack & snack

Rápido, Prático e Fit

By Tainá Cappola



**banches
práticos
para você
comer
sem culpa!**



Omelete Recheada com Queijo e Espinafre

Ingredientes:

2 ovos
1 xícara de espinafre picado
2 colheres de sopa de queijo muçarela light
1 colher de chá de azeite
Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo:

Bata os ovos com uma pitada de sal e pimenta.
Aqueça o azeite em uma frigideira antiaderente e
refogue o espinafre por 2 minutos.
Despeje os ovos batidos sobre o espinafre e
cozinhe até firmar.
Adicione o queijo e dobre a omelete ao meio.
Cozinhe mais 2 minutos e sirva.



Muffins de Ovo com Legumes

Ingredientes:

6 ovos
1/2 xícara de brócolis picado
1/2 xícara de tomate-cereja picado
1/4 xícara de queijo parmesão ralado
Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo:

Pré-aqueça o forno a 180°C e unte forminhas de muffin.
Bata os ovos com sal e pimenta.
Misture os legumes e o queijo nos ovos.
Despeje a mistura nas forminhas e asse
por 20 minutos ou até dourar.



Panqueca de Ovo com Aveia e Banana

Ingredientes:

- 2 ovos
- 1 banana madura
- 2 colheres de sopa de aveia em flocos
- 1 colher de chá de canela (opcional)

Modo de Preparo:

Amasse a banana e misture com os ovos, a aveia e a canela.
Aqueça uma frigideira antiaderente e despeje
pequenas porções da massa.
Cozinhe em fogo baixo até dourar dos dois lados.



Salada de Ovo com iogurte Grego

Ingredientes:

- 2 ovos cozidos
- 2 colheres de sopa de iogurte grego natural
- 1 colher de chá de mostarda Dijon
- Cebolinha picada a gosto
- Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo:

Pique os ovos cozidos em pedaços pequenos.
Misture com o iogurte, a mostarda e a cebolinha.
Tempere com sal e pimenta e sirva como recheio de
torradas ou em folhas de alface.



Salada de Ovo com iogurte Grego

Ingredientes:

- 2 ovos cozidos
- 2 colheres de sopa de iogurte grego natural
- 1 colher de chá de mostarda Dijon
- Cebolinha picada a gosto
- Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo:

Pique os ovos cozidos em pedaços pequenos.
Misture com o iogurte, a mostarda e a cebolinha.
Tempere com sal e pimenta e sirva como recheio de
torradas ou em folhas de alface.



Wrap de Frango com Creme de Abacate

Ingredientes:

1 tortilla integral
100g de peito de frango grelhado desfiado
1/2 abacate amassado
1 colher de sopa de iogurte grego
Folhas de alface e rodelas de tomate
Sal, pimenta e limão a gosto

Modo de Preparo:

Misture o abacate amassado com o iogurte, sal, pimenta e um pouco de limão.

Espalhe o creme na tortilla.

Adicione o frango, o alface e o tomate.

Enrole o wrap firmemente e sirva.



Crepioca Caprese

Ingredientes:

1 ovo

2 colheres de sopa de goma de tapioca

4 fatias de muçarela de búfala

3 rodelas de tomate

Folhas de manjericão fresco

Azeite, sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo:

Misture o ovo com a goma de tapioca e uma pitada de sal.

Cozinhe a mistura em uma frigideira antiaderente.

Recheie com a muçarela, tomate e manjericão.

Tempere com azeite, sal e pimenta, dobre e sirva.

**Obrigado por ler!
Este ebook foi
gerado por IA
Espero que cada
prato traga não
apenas sabor, mas
também saúde e
alegria à sua mesa.**