

Julia Serena

RECEITAS PRÁTICAS



Café da manhã
Almoço e jantar
Lanche

**ESSA É UMA
AMOSTRA GRÁTIS
DO MEU E-BOOK
RECEITAS
SIMPLES E
RÁPIDAS 1.0**

Seja bem-vindo a este livro de receitas fitness, onde vamos juntos explorar a alimentação saudável e equilibrada que acompanha um estilo de vida ativo. Aqui, reuni receitas deliciosas e nutritivas, pensadas especialmente para aqueles que buscam manter uma alimentação equilibrada sem abrir mão do sabor.

Essas receitas são elaboradas com ingredientes saudáveis e ricos em nutrientes, que vão desde opções vegetarianas até receitas com proteínas magras, tudo para atender a todas as necessidades e preferências. Além disso, incluí dicas de preparo e substituições de ingredientes, para que você possa adaptar as receitas ao seu gosto e às suas necessidades nutricionais.

Espero que este livro de receitas fitness seja uma ferramenta útil para aqueles que buscam manter uma alimentação saudável e equilibrada, sem abrir mão do sabor e da variedade. Vamos juntos explorar as possibilidades da culinária saudável e fitness!



Panqueca de cacau

Do que você vai precisar

- 2 colheres de sopa de aveia em flocos finos
- 1 colher de sobremesa de açúcar mascavo

{mas também vale o açúcar branco que você tem em casa}

- 1 colher de sopa de cacau em pó {e se você não quiser

que essa receita fique tão amarga, vale usar achocolatado}

- 2 colheres de sopa de leite

- 1 ovo

- 1 pitada de fermento químico em pó

- 1 pitada de canela

{para dar um toquinho de sabor}

- 1 banana fatiada

1. Misture todos os ingredientes com um garfo.
2. Aqueça uma frigideira antiaderente {ou passe um fiozinho de óleo ou azeite}.
3. Coloque a massa da panqueca, deixe cozinhar de um lado e depois, com uma espátula, vire para cozinhar do outro {se você preferir, use a tampa de uma panela para não precisar virar}.
4. Sirva a panqueca decorando com a banana fatiada e canela



Ovos mexidos Caprese

Do que você vai precisar

- 2 ovos
- Sal a gosto
- 1 colher de chá de azeite
- 4 tomates cerejas cortados ao meio
- 2 bolinhas de mussarela de búfala cortadas ao meio
- Folhas de manjeriço fresco {ou seco}
- Fatia de pão integral ou torrada

Com a mão na massa!

1. Em um pote, bata os ovos com uma pitada de sal.
2. Unte uma frigideira com azeite, adicione os ovos, os tomates picados, a mussarela de búfala e as folhas de manjeriço.
3. Mexa até que o ovo esteja completamente cozido.
4. Sirva os ovos mexidos Caprese quentes com torrada ou pão integral.



Mingau de aveia e frutas

Do que você vai precisar

- 1 copo de leite desnatado
- 3 colheres de sopa de aveia em flocos
- Frutas para decorar

Com a mão na massa!

1. Em uma panela, coloque o leite e a aveia. Leve em fogo médio e mexa até ficar grossinho.
2. Retire do fogo e transfira o mingau para o pote que você vai usar para comer.
3. Se quiser, coloque as frutas da sua preferência para acompanhar.
4. Sirva quente ou frio.



Torta de liquidificador

Do que você vai precisar

- 3 ovos
- 1/2 xícara de chá de azeite de oliva
- 1 xícara de chá de água
- 4 colheres de chá rasas de sal
- 4 colheres de sopa de farinha de centeio
- 4 colheres de sopa de aveia em flocos grossos
- 3/4 xícara de chá de farinha de trigo integral
- 2 colheres de sopa rasa de fermento químico

Recheio

- Escolha algum alimento fonte de proteína. Pode ser 1 lata de atum ou sardinha ou 6 colheres de sopa de frango cozido desfiado ou 1/2 xícara de chá de ricota picada.
- Para completar, use os vegetais que você tem em casa! Vale, tomate, abobrinha, espinafre, escarola, cenoura ralada...

Com a mão na massa!

- 1.** No liquidificador, bata todos os ingredientes da massa.
- 2.** Coloque metade da massa em uma assadeira untada e enfarinhada, espalhe o recheio por cima e finalize com o restante da massa.
- 3.** Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 30 minutos ou até ficar douradinho.



Pink Lemonade

Do que você vai precisar

- Suco de 2 limões
- 2 copos de 200ml de água
- 1 xícara de chá de frutas vermelhas {morangos, amora e framboesa}
- Cubos de gelo

Com a mão na massa!

1. Esprema os limões e bata no liquidificador com a água e as frutas vermelhas.
2. Junte cubos de gelo a gosto e sirva a seguir.



Suco de melão e hortelã

- 1 fatia grossa de melão
- 1/2 talo de salsão/aipo
- 1 colher de sopa de folhas de hortelã
- 1 copo de 200ml de água

Com a mão na massa!

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador.

2. Sirva com gelo e sem coar.

Assim fica com mais fibras,
e seu intestino agradece!



Arroz Integral {bem macio}

Do que você vai precisar

- 1 xícara de chá de arroz integral
- 1/2 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 $\frac{3}{4}$ xícaras de chá de água quente
{pode usar a água do cozimento de vegetais para dar um sabor extra}
- 1 folha de louro
- 1/2 colher de chá de sal

Com a mão na massa!

1. Na noite anterior, deixe o arroz integral de molho usando a proporção de 1 xícara de arroz integral para 2 xícaras de água {esse é o segredo para ficar macio}. Ao preparar, escorra o arroz e descarte a água do remolho.
2. Em uma panela, coloque o azeite e refogue por alguns minutos a cebola e em seguida o alho. Adicione o arroz e refogue por mais 2 minutos.
3. Coloque a água quente, o sal e a folha de louro. Misture e tampe para deixar cozinhar por 20 a 25 minutos (ou até que todo o líquido esteja seco e o arroz cozido).
4. Sirva em seguida.



Ratatouille na frigideira

Do que você vai precisar

- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
- 1 cebola
- 1 pimentão amarelo
- 1 abobrinha
- 1 berinjela
- 2 tomates
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Com a mão na massa!

1. Corte todos os legumes em cubos médios {mais ou menos cubos de 1 cm}.
2. Aqueça a frigideira, adicione o azeite e comece a refogar os legumes colocando na ordem: cebola, depois o pimentão, seguido da abobrinha, berinjela e por último o tomate.
3. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Sirva a seguir.

P.S.: Ratatouille é {*além de um filme infantil*} um prato clássico da culinária francesa. Ele é feito à base de tomate, berinjela, e outros vegetais que os camponeses tinham acesso na época.

Ele pode ser feito refogado com os legumes em cubinhos {*tal como na nossa receita*} ou assado com os legumes cortados em rodela finas {*igual o ratinho faz no filme homônimo*}.



A clássica crepioca

Do que você vai precisar

- 3 colheres de sopa de goma de tapioca
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de chia
{esse aqui é opcional}
- Temperinhos a gosto
{tipo sal, pimenta, orégano, salsinha}

Com a mão na massa!

1. Basta misturar todos os ingredientes em uma tigela.

2. Aqueça bem uma frigideira antiaderente {se o teflon não estiver muito bom, coloque e espalhe umas gotinhas de azeite}.

3. Coloque a massa e deixe dourar - em fogo baixo - de um lado e depois vire para dourar do outro.

Dica: essa receita pode ser usada no jantar recheada com atum e legumes, ou com queijo e tomatinhos, ou até com banana e pasta de amendoim para uma versão doce no lanche da tarde.



iogurte com frutas e chia

Do que você vai precisar

- 1 colher de sopa de geleia {se for 100% fruta, melhor ainda}
- 1 iogurte natural integral {ou desnatado}
- 3 morangos fatiados
- 1 colher de café de sementes de chia

Com a mão na massa!

1. Em um pote, coloque uma camada de geleia, seguida pelo iogurte.
2. Adicione os morangos fatiados na parte de cima do pote.
3. Finalize com a semente de chia.

Dica: Você pode montar esse iogurte em potes com tampa e deixar guardado para comer durante a semana!

Espero que as receitas incluídas neste ebook tenham lhe inspirado a experimentar novos alimentos e a ter uma alimentação mais equilibrada. Eu acredito que a nutrição é a chave para uma vida saudável e feliz, e estamos felizes em ter contribuído para o seu bem-estar. Obrigado novamente por escolher meu livro e por apoiar meu trabalho. Te desejo muita saúde e felicidade em sua jornada de fitness.



@juliiaserena