

DESAFIO: 21 DIAS DE RECEITAS PALEO

Pelos próximos 21 dias, tente cada uma dessas receitas, uma por dia. Se vice perder um dia, deverá começar do zero.

1. Salada de frango grelhado com abacate:

Ingredientes:

- Peito de frango
- Alface
- Tomate-cereja
- Pepino
- Abacate
- Azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

- Grelhe o peito de frango e corte-o em cubos.
- Em uma tigela, misture a alface, o tomate-cereja, o pepino e o abacate fatiado.
- Adicione o frango grelhado por cima e tempere com azeite de oliva, sal e pimenta.

2. Omelete de vegetais

Ingredientes:

- Ovos
- Pimentão vermelho
- Cebola
- Espinafre
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

- Bata os ovos em uma tigela.
- Adicione o pimentão vermelho, a cebola e o espinafre picados à mistura de ovos.
- Tempere com sal e pimenta.
- Despeje a mistura em uma frigideira aquecida e cozinhe até ficar firme.

DESAFIO: 21 DIAS DE RECEITAS PALEO

Salmão ao forno com legumes

Ingredientes:

- Filé de salmão
- Brócolis
- Cenoura
- Abobrinha
- Azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

- Pré-aqueça o forno a 200°C.
- Coloque o salmão em uma assadeira e tempere com sal, pimenta e azeite de oliva.
- Adicione os legumes cortados ao redor do salmão.
- Asse por aproximadamente 15-20 minutos ou até que o salmão esteja cozido.

Wrap de alface com frango e guacamole

Ingredientes:

- Peito de frango grelhado
- Folhas de alface
- Tomate
- Cebola roxa
- Guacamole (abacate, tomate, cebola, coentro, suco de limão)
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

- Coloque o peito de frango grelhado em uma folha de alface.
- Adicione tomate e cebola picados.
- Cubra com guacamole e tempere com sal e pimenta.
- Enrole e aproveite.

Bife grelhado com legumes assados

Ingredientes:

- Bife (como filé mignon)

DESAFIO: 21 DIAS DE RECEITAS PALEO

- Abóbora
- Batata-doce
- Cebola roxa
- Azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

- Tempere o bife com sal, pimenta e azeite de oliva.
- Grelhe o bife na frigideira ou churrasqueira
 - Pré-aqueça o forno a 200°C.
 - Corte a abóbora, a batata-doce e a cebola em pedaços.
 - Coloque os legumes em uma assadeira, regue com azeite de oliva, sal e pimenta.
 - Asse por cerca de 25-30 minutos ou até que os legumes estejam macios.
 - Grelhe o bife na frigideira ou churrasqueira, até que esteja no ponto desejado.
 - Sirva o bife grelhado com os legumes assados.

10. Salada de camarão com manga

- Ingredientes:
 - Camarão
 - Manga
 - Rúcula
 - Cebola roxa
 - Suco de limão
 - Azeite de oliva
 - Sal e pimenta a gosto
- Modo de preparo:
 1. Cozinhe o camarão em água fervente até ficar rosado. Escorra e reserve.
 2. Corte a manga em cubos e pique a cebola roxa.
 3. Em uma tigela, misture a rúcula, a manga e a cebola roxa.
 4. Adicione o camarão cozido por cima.
 5. Tempere com suco de limão, azeite de oliva, sal e pimenta.

11. Peito de frango recheado com espinafre e tomate seco

- Ingredientes:
 - Peito de frango
 - Espinafre

DESAFIO: 21 DIAS DE RECEITAS PALEO

- Tomate seco
- Alho em pó
- Sal e pimenta a gosto
- Modo de preparo:
 - Preaqueça o forno a 180°C.
 - Corte o peito de frango ao meio, formando uma "bolsa".
 - Tempere o interior do peito de frango com alho em pó, sal e pimenta.
 - Coloque o espinafre e o tomate seco dentro da "bolsa".
 - Feche o peito de frango com palitos de dente.
 - Asse por aproximadamente 25-30 minutos ou até que o frango esteja cozido.

12. Sopa de legumes com carne moída

- Ingredientes:
 - Carne moída
 - Cenoura
 - Abobrinha
 - Tomate
 - Caldo de carne ou legumes
 - Temperos a gosto (como alho, cebola, salsa)
 - Sal e pimenta a gosto
- Modo de preparo:
 - Em uma panela, refogue a carne moída com os temperos até dourar.
 - Adicione a cenoura, a abobrinha e o tomate picados.
 - Despeje o caldo de carne ou legumes na panela e tempere com sal e pimenta.
 - Cozinhe em fogo médio até os legumes ficarem macios.
 - Sirva quente.

13. Wrap de salmão defumado com abacate e pepino

- Ingredientes:
 - Folhas de alface ou acelga
 - Salmão defumado
 - Abacate
 - Pepino
 - Cebola roxa (opcional)

DESAFIO: 21 DIAS DE RECEITAS PALEO

- Suco de limão
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

- Lave e seque as folhas de alface ou acelga para servir de base para o wrap.
- Fatie o abacate e o pepino em tiras finas.
- Se desejar, pique a cebola roxa em pequenos pedaços.
- Coloque fatias de salmão defumado sobre as folhas de alface.
- Adicione as tiras de abacate, pepino e cebola roxa por cima.
- Tempere com suco de limão, sal e pimenta.
- Enrole as folhas de alface para formar os wraps e aproveite.

14. Ovos mexidos com vegetais

Ingredientes:

- Ovos
- Brócolis
- Pimentão
- Cebola
- Espinafre
- Azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

- Aqueça uma frigideira com um pouco de azeite de oliva.
- Adicione a cebola, o pimentão, o brócolis e o espinafre picados.
- Refogue os vegetais até ficarem macios.
- Em uma tigela à parte, bata os ovos.
- Despeje os ovos batidos sobre os vegetais e mexa até que estejam cozidos.
- Tempere com sal e pimenta.

DESAFIO: 21 DIAS DE RECEITAS PALEO

15. Salmão assado com crosta de ervas

Ingredientes:

- Filé de salmão
- Ervas frescas picadas (como salsa, manjerição, tomilho)
- Alho picado
- Azeite de oliva
- Suco de limão
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

- Preaqueça o forno a 200°C.
- Em uma tigela, misture as ervas frescas picadas, o alho, o azeite de oliva e o suco de limão.
- Tempere o filé de salmão com sal e pimenta.
- Espalhe a mistura de ervas sobre o salmão.
- Asse no forno por cerca de 15-20 minutos ou até que o salmão esteja cozido.

16. Salada de atum com abacate e tomate

Ingredientes:

- Atum em lata
- Abacate
- Tomate
- Rúcula ou alface
- Cebola roxa
- Azeite de oliva
- Suco de limão
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

- Escorra o atum em lata e transfira para uma tigela.
- Corte o abacate e o tomate em cubos.
- Em outra tigela, misture o abacate, o tomate, a rúcula ou alface e a cebola roxa picada.
- Adicione o atum à mistura de vegetais.
- Tempere com azeite de oliva, suco de limão, sal e pimenta.
- Misture bem todos os ingredientes.
- Sirva frio e desfrute.

17. Frango assado com legumes

Ingredientes:

DESAFIO: 21 DIAS DE RECEITAS PALEO

- Peito de frango
- Batata
- Cenoura
- Brócolis
- Azeite de oliva
- Temperos a gosto (como alho em pó, páprica, orégano)
- Sal e pimenta a gosto
- Modo de preparo:
- Pré-aqueça o forno a 200°C.
- Corte as batatas e as cenouras em pedaços. Separe os brócolis em floretes.
- Tempere o peito de frango com sal, pimenta e os temperos de sua preferência.
- Coloque o frango em uma assadeira e distribua os legumes ao redor.
- Regue tudo com azeite de oliva.
- Asse no forno por cerca de 25-30 minutos ou até que o frango esteja cozido e os legumes estejam macios.

18. Guacamole com chips de vegetais Ingredientes:

- Abacate
- Tomate
- Cebola roxa
- Coentro fresco
- Suco de limão
- Pimenta jalapeño (opcional)
- Sal e pimenta a gosto
- Vegetais cortados em chips (como cenoura, pepino, pimentão)
- Modo de preparo:
- Em uma tigela, amasse o abacate até obter uma consistência cremosa.
- Adicione o tomate, a cebola roxa, o coentro e a pimenta jalapeño picados.
- Tempere com suco de limão, sal e pimenta.
- Misture bem todos os ingredientes.
- Sirva a guacamole com os chips de vegetais.

19. Omelete de espinafre e cogumelos Ingredientes:

- Ovos
- Espinafre
- Cogumelos

DESAFIO: 21 DIAS DE RECEITAS PALEO

- Cebola
- Azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto
- Modo de preparo:
- Aqueça uma frigideira com um pouco de azeite de oliva.
- Adicione a cebola e os cogumelos picados e refogue até ficarem macios.
- Adicione o espinafre e continue refogando até murchar.
- Em uma tigela à parte, bata os ovos.
- Despeje os ovos batidos sobre os vegetais na frigideira e tempere com sal e pimenta.
- Cozinhe até que a omelete esteja firme.
- Vire-a para Vire a omelete para que cozinhe do outro lado por alguns minutos.
- Quando estiver cozida por completo, deslize a omelete para um prato.
- Corte em fatias e sirva quente.

20. Pudim de chia com frutas Ingredientes:

- Leite de coco
- Sementes de chia
- Extrato de baunilha
- Mel ou outro adoçante natural (opcional)
- Frutas frescas para decorar (como morangos, mirtilos, fatias de banana)
- Modo de preparo:
- Em uma tigela, misture o leite de coco, as sementes de chia, o extrato de baunilha e o adoçante, se desejar.
- Mexa bem e deixe descansar por pelo menos 1 hora na geladeira.
- Mexa novamente após 30 minutos para evitar que as sementes de chia grudem no fundo.
- Quando a mistura adquirir uma consistência gelatinosa, retire da geladeira.
- Sirva em taças individuais e decore com frutas frescas.

EXTRAS

21. Hambúrguer de peru com batata doce Ingredientes:

- Carne moída de peru
- Batata-doce cozida e amassada
- Cebola roxa picada
- Alho picado
- Temperos a gosto (como páprica, cominho, coentro em pó)

DESAFIO: 21 DIAS DE RECEITAS PALEO

- Sal e pimenta a gosto
- Azeite de oliva (para grelhar)
- Modo de preparo:
 - Em uma tigela, misture a carne moída de peru, a batata-doce amassada, a cebola roxa, o alho e os temperos.
 - Tempere com sal e pimenta.
 - Modele a mistura em forma de hambúrgueres.
 - Aqueça um pouco de azeite de oliva em uma frigideira ou grelha.
 - Grelhe os hambúrgueres por cerca de 4-5 minutos de cada lado, ou até que estejam cozidos por completo.
 - Sirva os hambúrgueres com acompanhamentos de sua preferência.

22. Sopa de abóbora com gengibre Ingredientes:

- Abóbora (do tipo cabotiá ou moranga)
- Cebola
- Alho
- Gengibre fresco ralado
- Caldo de legumes
- Leite de coco
- Azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto
- Modo de preparo:
 - Descasque e corte a abóbora em cubos.
 - Em uma panela, aqueça o azeite de oliva e refogue a cebola, o alho e o gengibre ralado até ficarem dourados e perfumados.
 - Adicione a abóbora em cubos e o caldo de legumes à panela.
 - Cozinhe em fogo médio até que a abóbora fique macia, cerca de 15-20 minutos.
 - Retire a panela do fogo e use um liquidificador ou mixer de imersão para bater a sopa até ficar homogênea e cremosa.
 - Volte a panela ao fogo baixo e adicione o leite de coco.
 - Mexa bem para incorporar o leite de coco à sopa.
 - Tempere com sal e pimenta a gosto.
 - Aqueça novamente a sopa até ficar bem quente.
 - Sirva a sopa de abóbora com gengibre quente e aproveite.

DESAFIO: 21 DIAS DE RECEITAS PALEO

23. Wrap de frango com alface e molho de abacate

Ingredientes:

- Peito de frango cozido e desfiado
- Folhas de alface
- Abacate
- Tomate
- Cebola roxa
- Suco de limão
- Azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

- Em uma tigela, misture o frango desfiado com suco de limão, azeite de oliva, sal e pimenta.
- Amasse o abacate com um garfo e tempere com suco de limão, sal e pimenta.
- Coloque uma folha de alface em uma superfície plana e adicione o frango desfiado no centro.
- Cubra o frango com fatias de tomate e cebola roxa.
- Regue com o molho de abacate.
- Dobre as laterais da folha de alface e enrole para formar o wrap.
- Repita o processo com as outras folhas de alface e ingredientes restantes.
- Sirva os wraps de frango com alface e molho de abacate.