

# Receitas Fitness Rápidas

## Café da Manhã

### - Panqueca de Banana

2 ovos + 1 banana amassada + canela. Misture e frite em fogo médio.

### - Iogurte com Granola e Frutas

1 pote de iogurte natural + 2 colheres de granola + frutas picadas.

### - Smoothie Verde

1 banana + 1/2 maçã + couve + água de coco. Bata tudo no liquidificador.

### - Overnight oats

1/2 xícara de aveia + leite + chia + frutas. Deixe na geladeira à noite.

### - Ovos Mexidos com Espinafre

2 ovos + espinafre refogado. Cozinhe mexendo bem.

### - Tapioca com Queijo e Tomate

Faça a tapioca e recheie com queijo branco e tomate.

### - Pão Integral com Pasta de Abacate

Pão integral + abacate amassado com limão e sal.

### - Crepioca

1 ovo + 1 colher de tapioca + recheio leve. Frite como panqueca.

### - Mingau de Aveia

Aveia + leite vegetal + canela. Cozinhe até engrossar.

### - Shake Proteico

Leite + proteína em pó + banana + pasta de amendoim. Bata bem.

## Almoço

### - Frango Grelhado com Quinoa

Frango grelhado + quinoa cozida + legumes no vapor.

### - Omelete de Legumes

Ovos + cenoura + espinafre + tomate picado.

### - Arroz Integral com Lentilhas

Arroz integral + lentilhas cozidas + salada.

### - Peixe Assado com Batata Doce

# Receitas Fitness Rápidas

Peixe ao forno + batata doce cozida + brócolis.

## - Salada Colorida com Atum

Folhas verdes + cenoura + beterraba + atum + azeite.

## - Wrap Integral de Frango

Tortilla integral + frango + alface + cenoura.

## - Escondidinho de Batata Doce

Purê de batata doce + carne moída magra.

## - Estrogonofe Fit

Frango + creme de ricota + champignon + arroz integral.

## - Macarrão Integral com Legumes

Macarrão + abobrinha + cenoura + molho leve.

## - Tofu Grelhado com Arroz e Salada

Tofu + arroz integral + mix de folhas.

## Lanche

### - Mix de Oleaginosas

Castanhas, nozes, amêndoas em porções pequenas.

### - Frutas com Pasta de Amendoim

Maçã ou banana + 1 colher de pasta de amendoim.

### - Barra de Cereal Caseira

Aveia + mel + sementes + frutas secas.

### - Iogurte com Chia

Iogurte natural + 1 colher de chia + frutas.

### - Ovo Cozido com Cenoura

1 ovo + palitos de cenoura.

### - Bolo de Caneca Fit

Banana + ovo + cacau + fermento. Micro-ondas por 2 min.

### - Cookies de Aveia

Aveia + banana + uva-passa. Asse por 20 minutos.

### - Pão com Ricota e Tomate

Pão integral + ricota temperada + tomate.

# Receitas Fitness Rápidas

## - Chips de Batata Doce

Fatias finas assadas até ficarem crocantes.

## - Suco Verde

Couve + limão + maçã + gengibre + água.

## Jantar

## - Sopa de Legumes

Cenoura + batata doce + abóbora + temperos.

## - Salada com Ovo Cozido

Mix de folhas + ovo + azeite e limão.

## - Omelete com Aveia

Ovos + aveia + espinafre + cebola.

## - Abobrinha Recheada

Abobrinha assada com frango desfiado e tomate.

## - Panqueca de Frango

Panqueca leve com recheio de frango e molho natural.

## - Quiche Low Carb

Base de couve-flor + recheio de legumes e ovos.

## - Tapioca com Atum

Recheio de atum com tomate e orégano.

## - Berinjela à Parmegiana Fit

Berinjela grelhada + molho tomate + queijo leve.

## - Salmão com Brócolis

Salmão grelhado + brócolis ao vapor.

## - Arroz de Couve-Flor com Frango

Couve-flor triturada + frango + legumes refogados.

*Autoria: MULTIBODY GINÁSIO*