

Receitas Para o Almoço

1 - Sopa De Galinha Detox

Ingredientes:

- Azeite
- 1 xícara de caldo de galinha
- 1 xícara de creme de leite fresco
- 6 copos de queijo cheddar ralado
- Uma Pitada de sal
- 5 onças de brócolis
- 1 talo de aipo
- 1 cenoura pequena
- ½ cebola

MODO DE PREPARO:

Em uma panela, adicione o azeite em fogo médio, adicione a cebola, a cenoura, o aipo e cozinhe por 2-3 minutos. Adicione o caldo de galinha e cozinhe por 4-5 minutos, misture o brócolis e o creme, polvilhe com queijo e tempere com sal Sirva a gosto

2 - Espaguete de Abobrinha

INGREDIENTES:

- 2 abobrinhas
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de manteiga
- Meia cebola
- 1 colher (chá) de sal

INGREDIENTES DO MOLHO:

- 1 lata de tomate pelado
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 dente de alho
- Meia cebola
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de açúcar
- Pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres (sopa) de manteiga

MODO DE PREPARO ESPAGUETE:

Passe as abobrinhas por um cortador, retire apenas a parte com sementes e descarte. Em uma frigideira, aqueça o azeite e a manteiga e acrescente a cebola. Adicione a abobrinha e refogue em fogo baixo. Tempere com sal e reserve em uma panela.

MODO DE PREPARO DO MOLHO:

Em um liquidificador, bata o tomate pelado. Em uma panela, aqueça o azeite e adicione o dente de alho e a cebola. Acrescente o tomate batido, o sal, o açúcar e a pimenta do reino a gosto. Mexa bem e quando levantar fervura, acrescente a manteiga. Volte a mexer para que a manteiga derreta. Retire a cebola e o alho e sirva com o espaguete de abobrinha.

3 - Sopa Keto

INGREDIENTES:

- 900 gramas de carne moída
- 1 cebola
- 1 xícara de creme de leite fresco
- 1 colher de chá de pimenta em pó Cream Cheese
- 1 colher de chá de alho
- 1 colher de chá de cominho
- 2 latas de tomate
- Caldo de Carne

MODO DE PREPARO:

Cozinhe por alguns minutos, cebola, alho e carne moída Adicione o cream cheese e mexa até derreter completamente Adicione os tomates, o creme de leite, o caldo de carne, mexa e deixe ferver Deixe esfriar e sirva a gosto.

4 - Sopa de Frango

INGREDIENTES:

- 2 peitos de frango desossado
- 2 tomates em cubos
- ½ colher de chá de sal
- 1 xícara de salsa
- 2 xícaras de Cream Cheese
- Abacate
- 2 colheres de sopa de tempero de taco
- 1 xícara de caldo de galinha

MODO DE PREPARO:

Em um fogão, coloque todos os ingredientes e cozinhe por 5-6 horas ou até o frango ficar macio Bata o cream cheese no caldo Quando estiver pronto, remova e sirva

5 - Sopa Parmesã

INGREDIENTES:

- 1 brócolis
- 1 colher de chá de pimenta
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 colher de sopa de queijo parmesão
- 1 cebola
- 1 colher de chá de sal
- ½ xícara de creme de leite

MODO DE PREPARO:

Em uma panela, adicione a cebola, o brócolis e cozinhe até ficar macio. Misture com o creme de leite e bata no liquidificador até ficar homogêneo. Volte a sopa para a panela, tempere com sal. Sirva e polvilhe com parmesão.

6 - Sopa de Couve-Flor

INGREDIENTES:

- ½ cabeça de couve-flor
- ½ xícara de creme de leite
- ½ pimentão vermelho
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de pimenta
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 colher de sopa de queijo parmesão

MODO DE PREPARO:

Em uma panela derreta a manteiga, adicione a couve-flor e cozinhe até ficar macia. Retire da panela e reserve. Refogue o pimentão. Em um processador de alimentos, adicione a mistura de couve-flor, pimenta e cozinhe por 4-5 minutos. Tempere com sal e pimenta. Decore com parmesão e sirva.

7 - Salada Fit

INGREDIENTES:

- 1 fatia de bacon
- 3 pedaços de peito de frango
- 1 copo de queijo cheddar
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã
- ½ abacate
- 1 alface

MODO DE PREPARO:

Pique todos os ingredientes e coloque-os em uma tigela, misture bem e adicione pimenta, óleo e vinagre. Sirva a gosto