

Receitas *Fit saborosas*

AS
MELHORES
RECEITAS
PRA VOCÊ!

*10 Receitas Naturais para Manter sua
Disciplina Fitness*

Guilherme Fermino



Direitos Autorais

Copyright © 2024 Guilherme Fermino.

Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida, armazenada ou transmitida de qualquer forma ou por qualquer meio, eletrônico, mecânico, fotocópia, gravação ou outro, sem permissão prévia por escrito do autor, exceto nos casos de breves citações críticas ou revisões concedidas conforme as leis de direitos autorais.

As receitas contidas neste e-book são protegidas por direitos autorais e são destinadas apenas para uso pessoal. Qualquer uso comercial, reprodução, distribuição ou republicação das receitas, total ou parcialmente, é estritamente proibido sem a autorização prévia por escrito do autor.

Embora todas as receitas tenham sido cuidadosamente testadas e verificadas, o autor não se responsabiliza por quaisquer danos, perdas ou lesões resultantes do uso ou aplicação das informações contidas neste e-book.

Todas as marcas registradas mencionadas neste e-book pertencem aos seus respectivos proprietários e são usadas apenas para fins de identificação ou explicação e sem intenção de infringir os direitos autorais.

Se você deseja utilizar ou reproduzir qualquer parte deste e-book para fins comerciais, por favor, entre em contato com o autor em guihgf@gmail.com.

Obrigado por respeitar os direitos autorais.

Sumário

Tiras de Pepino, Cenoura e Pimentão com Hummus de Grão-de Bico.....	1
Chips de Batata-doce Assados no Forno com Guacamole.....	3
Frango grelhado com legumes assados e quinoa.....	5
Espaguete de abobrinha com almôndegas de peru.....	6
Omelete com Cogumelos, Espinafre e Queijo Cottage.....	8
Wrap de Frango Grelhado acompanhado com Batata Doce.....	10
Sopa Detox de Legumes.....	12
Caldo de Feijão com Legumes.....	14
Panquecas de Banana.....	16
Mousse de Abacate com Cacau.....	17

Tiras de Pepino, Cenoura e Pimentão com Hummus de Grão-de-Bico



Ingredientes:

- 1 pepino grande, cortado em tiras
- 2 cenouras grandes, descascadas e cortadas em tiras
- 1 pimentão (vermelho, amarelo ou verde), cortado em tiras
- 1 lata de grão-de-bico (aproximadamente 400g), escorrido e lavado
- 2 dentes de alho, picados
- Suco de 1 limão
- 2 colheres de sopa de tahine (pasta de gergelim)
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto
- Água (para ajustar a consistência, se necessário)
- Temperos opcionais: cominho, páprica, coentro em pó



Instruções

1. Para o hummus, em um processador de alimentos, adicione o grão-de-bico escorrido, o alho picado, o suco de limão, o tahine, o azeite de oliva, sal e pimenta a gosto e os temperos opcionais, se desejar. Processe até obter uma mistura homogênea.
2. Se a mistura estiver muito espessa, adicione um pouco de água aos poucos para atingir a consistência desejada. Processe novamente até ficar cremoso e suave.
3. Transfira o hummus para uma tigela e reserve.
4. Prepare as tiras de pepino, cenoura e pimentão cortando os vegetais conforme descrito.
5. Disponha as tiras de vegetais em uma travessa ou prato de servir.
6. Sirva as tiras de vegetais com o hummus de grão-de-bico em uma tigela ao lado para mergulhar.

Calorias	Proteínas	Gordura	Carbos	Fibras
150kcal	6g	18g	7g	6g

*Macros por porção (aproximadamente 1/4 de xícara de hummus e 1 xícara de tiras de vegetais)

Chips de Batata-doce Assados no Forno com Guacamole

Ingredientes:

Para os chips de batata-doce:

- 2 batatas-doces médias
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto
- Temperos opcionais: páprica, alho em pó, cominho

Para o guacamole:

- 2 abacates maduros
- 1 tomate pequeno, sem sementes, picado
- 1/4 de cebola roxa, picada
- Suco de 1 limão
- Coentro fresco picado a gosto
- Sal e pimenta a gosto





Instruções

Para os chips de batata-doce:

1. Preequeça o forno a 200°C.
2. Descasque as batatas-doces e corte em rodellas finas, com cerca de 0,3 cm de espessura.
3. Em uma tigela grande, misture as rodellas de batata-doce com o azeite de oliva, sal, pimenta e os temperos opcionais, garantindo que estejam bem revestidas.
4. Espalhe as rodellas de batata-doce em uma assadeira forrada com papel manteiga, garantindo que não estejam sobrepostas.
5. Asse no forno preaquecido por 20-25 minutos, virando na metade do tempo, até que fiquem crocantes e douradas.
6. Retire do forno e deixe esfriar antes de servir.

Para o guacamole:

1. Em uma tigela média, amasse os abacates com um garfo até obter uma consistência desejada.
2. Adicione o tomate picado, cebola roxa, suco de limão, coentro fresco, sal e pimenta. Misture bem.
3. Prove e ajuste os temperos conforme necessário.
4. Cubra com filme plástico e leve à geladeira até a hora de servir.
5. Sirva os chips de batata-doce assados no forno com o guacamole fresco e delicioso. Aproveite!

Calorias	Proteínas	Gordura	Carbos	Fibras
250kcal	4g	25g	16g	6g

*Macros por porção (aproximadamente 1/4 de xícara de guacamole e 1 xícara de chips de batata-doce)

Frango grelhado com legumes assados e quinoa

Ingredientes:

- Peito de frango (120g)
- Brócolis (½ xícara)
- Abobrinha (½ xícara)
- Cenoura (½ xícara)
- Quinoa cozida (½ xícara)
- Azeite de oliva (1 colher de sopa)
- Sal e pimenta a gosto
- Temperos a gosto (por exemplo, alho em pó, cebola em pó, páprica)

Instruções

1. Pré-aqueça o forno a 200°C.
2. Tempere o peito de frango com sal, pimenta e outros temperos a gosto.
3. Em uma assadeira, coloque os legumes cortados em pedaços e regue com azeite de oliva. Tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Coloque o peito de frango temperado em uma grelha ou frigideira grelhando e cozinhe até que esteja completamente cozido e dourado de ambos os lados.
5. Enquanto isso, leve os legumes ao forno pré-aquecido e asse por cerca de 20-25 minutos, ou até que estejam macios e levemente dourados.
6. Em seguida, aqueça a quinoa cozida de acordo com as instruções da embalagem.
7. Sirva o peito de frango grelhado com os legumes assados e a quinoa cozida.

Calorias	Proteínas	Gordura	Carbos	Fibras
350kcal	30g	7g	31g	6g

*Macronutrientes (por porção)



Espaguete de abobrinha com almôndegas de peru

Ingredientes:

- 2 abobrinhas médias
- Sal a gosto
- 400g de carne moída de peru
- 1 ovo
- ¼ xícara de farinha de rosca (ou farinha de aveia)
- 2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
- 1 colher de chá de alho em pó
- 1 colher de chá de cebola em pó
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva (para grelhar as almôndegas)
- 400g de tomates maduros
- 2 dentes de alho picados
- 1 cebola pequena picada
- Sal, pimenta e orégano a gosto
- Folhas de manjeriço fresco para decorar





Instruções

1. Prepare o Espaguete de Abobrinha:

- Use um descascador de legumes ou um espiralizador para cortar as abobrinhas em formato de espaguete.
- Em uma panela grande, ferva água com sal. Adicione o espaguete de abobrinha e cozinhe por 2-3 minutos, até ficar al dente. Escorra e reserve.

2. Prepare as Almôndegas de Peru:

- Em uma tigela grande, misture a carne moída de peru, o ovo, a farinha de rosca, o queijo parmesão, o alho em pó, a cebola em pó, o sal e a pimenta. Misture bem.
- Com as mãos, forme pequenas almôndegas com a mistura.
- Em uma frigideira grande, aqueça o azeite de oliva em fogo médio. Adicione as almôndegas e cozinhe até dourarem por todos os lados e estiverem cozidas por dentro, cerca de 8-10 minutos. Reserve.

3. Prepare o Molho de Tomate Caseiro:

- Em uma panela, aqueça o azeite de oliva em fogo médio. Adicione o alho e a cebola picados e refogue até ficarem macios e levemente dourados.
- Adicione os tomates picados, o sal, a pimenta e o orégano. Cozinhe por cerca de 15-20 minutos, mexendo ocasionalmente, até os tomates desmancharem e o molho engrossar.
- Prove e ajuste os temperos conforme desejado.

4. Montagem:

- Sirva o espaguete de abobrinha em pratos individuais. Cubra com o molho de tomate caseiro e as almôndegas de peru por cima.
- Decore com folhas de manjericão fresco.
- Sirva quente e aproveite!

Calorias	Proteínas	Gordura	Carbos	Fibras
320kcal	25g	15g	18g	4g

*Macronutrientes (por porção)

Omelete com Cogumelos, Espinafre e Queijo Cottage

Ingredientes:

- 6 claras de ovos
- ½ xícara de cogumelos fatiados
- 1 xícara de espinafre fresco
- 2 colheres de sopa de queijo cottage
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite de oliva (para untar a frigideira)
- Folhas verdes a gosto (alface, rúcula, agrião, etc.)
- Tomate cereja cortado ao meio
- Pepino em rodela
- Molho de sua preferência (opcional)





Instruções

1. Em uma tigela, bata as claras de ovo até ficarem homogêneas. Tempere com sal e pimenta a gosto.
2. Em uma frigideira antiaderente, aqueça um pouco de azeite de oliva em fogo médio. Adicione os cogumelos fatiados e refogue por alguns minutos até ficarem macios.
3. Adicione o espinafre fresco à frigideira e refogue até murchar levemente.
4. Despeje as claras de ovo batidas sobre os cogumelos e o espinafre na frigideira. Deixe cozinhar por alguns minutos até que as bordas comecem a firmar.
5. Quando a parte de baixo do omelete estiver firme, adicione o queijo cottage por cima.
6. Dobre o omelete ao meio e cozinhe por mais alguns minutos até que esteja completamente cozido.
7. Enquanto o omelete cozinha, prepare a salada verde. Em uma tigela, misture as folhas verdes, os tomates cereja e o pepino.
8. Sirva o omelete quente acompanhado da salada verde. Se desejar, regue a salada com um molho de sua preferência.

Calorias	Proteínas	Gordura	Carbos	Fibras
220kcal	30g	9g	7g	3g

*Macronutrientes (por porção)

Wrap de Frango Grelhado acompanhado com Batata Doce

Ingredientes:



Para o Wrap:

- 2 tortilhas de trigo integral ou de sua preferência
- 200g de peito de frango grelhado e cortado em tiras
- Alface picada
- Tomate em rodelas
- 1 abacate maduro, fatiado
- Sal e pimenta a gosto

Para o Molho de iogurte:

- 1/2 xícara de iogurte natural
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 1 dente de alho picado
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto

Para as Batatas-doces Assadas:

- 2 batatas-doces grandes
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto
- Temperos opcionais, como páprica, cominho ou alecrim



Instruções

1. Pré-aqueça o forno a 200°C.
2. Comece preparando as batatas-doces: Descasque as batatas-doces e corte-as em cubos. Coloque os cubos de batata-doce em uma assadeira e regue com azeite de oliva. Tempere com sal, pimenta e quaisquer temperos adicionais desejados. Mexa bem para cobrir uniformemente. Asse no forno pré-aquecido por cerca de 25-30 minutos, ou até que as batatas-doces estejam macias e douradas.
3. Enquanto as batatas-doces assam, prepare o molho de iogurte: Em uma tigela pequena, misture o iogurte natural, suco de limão, alho picado, azeite de oliva, sal e pimenta. Misture bem e reserve na geladeira até a hora de servir.
4. Para montar os wraps, aqueça as tortilhas conforme as instruções da embalagem. Espalhe uma camada do molho de iogurte no centro de cada tortilha.
5. Distribua as tiras de frango grelhado, alface picada, rodela de tomate e fatias de abacate sobre o molho de iogurte em cada tortilha. Tempere com sal e pimenta a gosto.
6. Dobre as laterais das tortilhas para dentro e enrole-as firmemente para formar os wraps.
7. Sirva os wraps de frango grelhado acompanhados das batatas-doces assadas.
8. Aproveite!

Calorias	Proteínas	Gordura	Carbos	Fibras
505kcal	39g	6g	65g	7g

*Macronutrientes por Wrap

Sopa Detox de Legumes

Ingredientes:

- 1 cebola grande, picada
- 2 dentes de alho, picados
- 2 cenouras, descascadas e cortadas em rodelas
- 2 talos de aipo, picados
- 1 abobrinha, cortada em cubos
- 1 xícara de couve picada
- 1 litro de caldo de legumes
- 1 colher de chá de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto
- Suco de meio limão
- Folhas de coentro ou salsinha para decorar (opcional)





Instruções

1. Em uma panela grande, aqueça o azeite de oliva em fogo médio. Adicione a cebola picada e o alho picado, e refogue até ficarem macios e levemente dourados.
2. Adicione as cenouras, o aipo, a abobrinha e a couve à panela, mexendo bem para combiná-los com a cebola e o alho refogados.
3. Despeje o caldo de legumes na panela e deixe ferver. Reduza o fogo e deixe a sopa cozinhando em fogo baixo por cerca de 20-25 minutos, ou até que os legumes estejam macios.
4. Retire a panela do fogo e use um liquidificador de imersão para purê os legumes até obter uma consistência homogênea e cremosa. Se preferir, você também pode transferir a sopa para um liquidificador tradicional e bater até ficar cremosa.
5. Tempere a sopa com sal, pimenta e suco de limão a gosto. Mexa bem para incorporar os temperos.
6. Sirva a sopa detox de legumes quente, decorada com folhas de coentro ou salsinha, se desejar. Aproveite!

Esta sopa detox de legumes é uma opção leve e saudável, perfeita para limpar o organismo e recarregar as energias. Além de ser nutritiva, é também deliciosa e reconfortante. Experimente e sinta os benefícios!

Calorias	Proteínas	Gordura	Carbos	Fibras
50kcal	2g	1g	8g	2g

*Macronutrientes por porção

Caldo de Feijão com Legumes

Ingredientes:

- 2 xícaras de feijão cozido
- 2 cenouras grandes, cortadas em rodela
- 2 talos de aipo, cortados em pedaços grandes
- 1 cebola grande, cortada em quartos
- 2 dentes de alho, esmagados
- 1 folha de louro
- 1 colher de chá de cominho em pó
- 1 colher de chá de páprica defumada
- 4 xícaras de caldo de legumes
- Sal e pimenta a gosto
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Salsinha fresca picada para decorar (opcional)





Instruções

1. Em uma panela grande, aqueça o azeite de oliva em fogo médio. Adicione a cebola cortada e o alho esmagado, refogando até que fiquem macios e levemente dourados.
2. Adicione as cenouras cortadas e o aipo à panela, refogando por alguns minutos até que comecem a amolecer.
3. Adicione o feijão cozido à panela, juntamente com a folha de louro, o cominho em pó e a páprica defumada. Mexa bem para combinar todos os ingredientes.
4. Despeje o caldo de legumes na panela e deixe ferver. Reduza o fogo e cozinhe por cerca de 20-25 minutos, para que os sabores se incorporem e os legumes fiquem macios.
5. Tempere o caldo com sal e pimenta a gosto, ajustando conforme necessário.
6. Retire a folha de louro da panela e descarte.
7. Sirva o caldo de feijão quente, decorado com salsinha fresca picada por cima, se desejar.
8. Aproveite este caldo reconfortante e nutritivo!

Calorias	Proteínas	Gordura	Carbos	Fibras
150kcal	7g	5g	20g	6g

*Macronutrientes por porção

Panquecas de Banana



Ingredientes:

- 1 banana madura
- 2 ovos grandes
- 1/2 colher de chá de canela em pó
- Óleo de coco ou manteiga para untar a frigideira
- Mel ou xarope de bordo para servir (opcional)

Instruções

1. Em uma tigela, amasse a banana até ficar homogênea.
2. Adicione os ovos e a canela à banana amassada e misture bem.
3. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e unte com óleo de coco ou manteiga.
4. Despeje pequenas porções da massa na frigideira e cozinhe por cerca de 2-3 minutos de cada lado, ou até dourar.
5. Repita o processo até terminar toda a massa.
6. Sirva as pancakes quentes, acompanhadas de mel ou xarope de bordo, se desejar.

Calorias	Proteínas	Gordura	Carbos	Fibras
220kcal	11g	10g	25g	3g

*Macronutrientes (por porção, aproximadamente 3 pancakes)

Mousse de Abacate com Cacau

Ingredientes:

- 1 abacate maduro
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 2 colheres de sopa de mel ou adoçante a gosto
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- Frutas frescas para servir (opcional)

Instruções

1. Em um processador de alimentos ou liquidificador, combine o abacate, o cacau em pó, o mel e a baunilha.
2. Bata até obter uma mistura cremosa e homogênea.
3. Prove e ajuste o adoçante, se necessário.
4. Transfira a mousse para tigelas individuais e leve à geladeira por pelo menos 30 minutos para firmar.
5. Sirva com frutas frescas por cima, se desejar

Calorias	Proteínas	Gordura	Carbos	Fibras
200kcal	3g	15g	20g	8g

*Macronutrientes (por porção)

