

Salada de Camarões e Manga



Receitas Fitness



Porções

4



Minutos

20

INGREDIENTES

SALADA

- 24 camarões grandes frescos ou descongelados
- 1 colher de sopa de azeite
- 2 mangas médias cortadas em fatias finas
- 2 abacates médios em fatias finas
- 3 colheres de sopa de folhas de coentro picadas

VINAGRETE

- 1 colher de sopa de casca de limão
- 1/2 colher de chá de flocos de pimenta seca
- 1/2 colher de chá de pimenta preta moída na hora
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 1 colher de chá de mel
- 3 colheres de sopa de azeite extra virgem

MODO DE PREPARO

1. Faça o vinagrete de limão primeiro misturando bem as raspas de limão, flocos de pimenta, pimenta preta, suco de limão, mel e azeite juntos. Reserve.
2. Arrume as fatias de manga e abacate em uma travessa.
3. Aqueça uma frigideira em fogo médio. Adicione 1 colher de sopa de azeite e coloque os camarões na frigideira. Deixe grelhar até dourar por cerca de 1-2 minutos. Vire e grelhe por mais 1-2 minutos do outro lado.
4. Coloque os camarões em cima da manga e abacate. Regue com o vinagrete de limão e enfeite com folhas de coentro recém cortadas.

Abóbora com Alecrim



Receitas Fitness



Porções

4



Minutos

40

INGREDIENTES

- 1 abóbora japonesa ou comum
- Alecrim fresco a gosto
- Azeite a gosto
- Dentes de alho a gosto
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Corte a abóbora em fatias, com casca e tudo e coloque em uma assadeira.
2. Salpique alecrim fresco, sal e coloque os dentes de alho com casca em volta.
3. Regue com azeite e leve ao forno até ficar macia, em torno de 40 minutos.

Abobrinha Recheada



Receitas Fitness



Porções

2



Minutos

40

INGREDIENTES

- 230 g de carne moída
- 1 abobrinha grande, com as pontas cortadas
- 2 dentes de alho picados
- 450 g de molho de tomate
- 80 g de azeitonas pretas fatiadas
- 1/2 xícara (40 g) de queijo parmesão ralado
- 1 xícara (120 g) de queijo mozzarella ralado

MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno em temperatura média (180°C).
2. Doure a carne moída numa panela, escorra o excesso de gordura e coloque numa tigela.
3. Corte a abobrinha no comprimento e tire a polpa com uma colher, deixando uma borda de 1 cm junto com a casca. Pique bem a polpa, misture com a carne e junte o resto dos ingredientes (menos a mozzarella). Recheie a abobrinha, transfira para uma assadeira e cubra com papel alumínio.
4. Leve ao forno e asse por 45 minutos. Retire o papel alumínio, polvilhe a mozzarella, volte ao forno e aumente a temperatura para o queijo derreter e dourar. Sirva quente.

Berinjela Crocante



Receitas Fitness



Porções

4



Minutos

40

INGREDIENTES

- 1 berinjela média
- Azeite
- Temperos de sua preferência
- Farinha de linhaça dourada ou de amêndoas

MODO DE PREPARO

1. Corte a berinjela em rodela finas, deixe de molho na água com um pouco de sal por 10 minutos.
2. Escorra a água e lave em água corrente.
3. Tempere a gosto (usei para temperar, azeite, sal, orégano e páprica picante).
4. Passe a berinjela na farinha de linhaça.
5. Coloque para assar por 40 minutos (ou até dourar) em fogo baixo, na metade do tempo vire a berinjela.

Charuto de Repolho



Receitas Fitness



Porções

3



Minutos

35

INGREDIENTES

- 3 folhas de repolho
- 200g de carne moída
- 1/2 cebola picada
- Molho de tomate
- 1 alho picado
- Pimenta e sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Separe as folhas do repolho tirando a parte do meio (talo).
2. Coloque as folhas para cozinhar em água fervendo até que elas fiquem moles, reserve.
3. Em uma panela refogue a cebola e o alho e deixe dourar, após acrescente o sal e a pimenta.
4. Abra a folha em uma superfície e coloque a carne e enrole como se fosse um rocambole.
5. Finalize colocando o molho de tomate por cima dos charutos.

Couve-flor Gratinada



Receitas Fitness



Porções

10



Minutos

40

INGREDIENTES

- 1 couve flor cortada em floretes, cozida al dente
- 1 caixa de creme de leite ou 1 potinho de iogurte integral
- 50g de parmesão ralado (1 pacotinho)
- 100g de mozzarella em fatias ou ralada no ralo grosso
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite e farinha de linhaça para untar e polvilhar

MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno no grau máximo.
2. Unte um refratário e polvilhe com a farinha que costuma usar (usei farinha de linhaça).
3. Tempere os floretes de couve-flor com sal e pimenta a gosto e distribua no refratário.
4. Misture o creme de leite/iogurte com o parmesão ralado e cubra os floretes de couve-flor.
5. Distribua a mozzarella por todo o refratário e leve ao forno até dourar (cerca de 30 minutos).

Espaguete de Legumes



Receitas Fitness



Porções

2



Minutos

20

INGREDIENTES

- 1 cenoura grande
- 1 abobrinha paulista
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

1. Utilizando um cortador espiral ou Julienne, faça finas e longas fatias dos legumes para que fiquem no formato de espaguete.
2. Refogue a cebola e o alho no azeite e acrescente primeiro a cenoura, depois a abobrinha, e depois o palmito, com um intervalo de aproximadamente 3 minutos entre eles.
3. Refogue por mais 3 minutos, tempere com sal e pimenta-do-reino.
4. Sirva com o molho de sua preferência.

Farofa de Castanhas



Receitas Fitness



Porções

6



Minutos

40

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de manteiga (ou de bacon bem picadinho)
- 1/2 cebola em cubos
- 1/2 cenoura pequena ralada
- 2 dentes de alho picados ou amassados
- 1 xícara de castanhas de caju (ou outra) trituradas
- Salsinha picada a gosto
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

1. Triture a castanha de caju no liquidificador ou processador até virar uma farofa. Reserve.
2. Se for usar o bacon, coloque-o para soltar a gordura em uma frigideira quente. Caso não use, derreta a manteiga e refogue a cebola e o alho.
3. Adicione a cenoura ralada e a castanha de caju triturada e deixe refogar em fogo médio por 5 minutos, mexendo sempre.
4. Tempere com sal e pimenta a gosto e finalize com a salsinha picada.
5. Sirva em seguida ou depois de fria.

Lasanha de Abobrinha



Receitas Fitness



Porções

4



Minutos

25

INGREDIENTES

- 4 abobrinhas italianas
- 1 1/2 xícara (360 ml) de molho de tomate
- 2/3 xícara (75 g) de mussarela ralada
- 1 1/2 xícara (435 g) de molho branco
- 1 xícara (80 g) de queijo parmesão ralado
- 1/4 xícara (10 g) de manjericão fresco picado

MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Corte a abobrinha em fatias bem finas, no sentido do comprimento.
3. Espalhe 2 colheres (sopa) de molho de tomate no fundo de um refratário médio. Arrume as fatias de abobrinha, faça uma camada de mussarela, molho branco, molho de tomate, parmesão e manjericão, nessa ordem. Repita as camadas, terminando com o molho branco e parmesão.
4. Leve ao forno até dourar e o queijo borbulhar, cerca de 35 minutos. Deixe descansar por 10 minutos antes de servir, para a lasanha absorver os líquidos.

Mini Pizza de Abobrinha



Receitas Fitness



Porções

8



Minutos

10

INGREDIENTES

- 1 abobrinha grande
- 1/2 xícara de molho de tomate caseiro
- 1 xícara de queijo mussarela light ou outro de sua escolha
- Tomate-cereja
- Orégano e manjeriço a gosto
- Azeite para untar

MODO DE PREPARO

1. Corte as abobrinhas em rodela e deixe-as de molho na água por 10 minutos para evitar o amargor.
2. Coloque-as em uma assadeira untada (com azeite) e adicione o molho de tomate por cima.
3. Acrescente o queijo de sua escolha, o tomate-cereja cortado, orégano e leve ao forno até o queijo derreter e começar a dourar.
4. Retire do forno e acrescente o manjeriço.

Nhoque de Ricota e Espinafre



Receitas Fitness



Porções

4



Minutos

40

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de ricota fresca ralada, amassada ou esfarelada
- 1 xícara (chá) de espinafre cozido no vapor
- 2 colheres (sopa) generosas de farinha de arroz (ou outra de sua preferência)
- 2 ovos
- 3 colheres (sopa) de parmesão ralado (opcional, pode substituir por meia cura ou não usar)
- 1 fio de azeite
- sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Depois de cozinhar o espinafre no vapor esprema bem com as mãos até retirar o máximo de líquido possível das folhas e pique bem pequeno.
2. Em uma tigela misture a ricota amassada com o espinafre picado, os ovos, o azeite, o parmesão e o sal. Em seguida junte a farinha de arroz e misture bem.
3. Molde bolinhas com as mãos e ajeite-os em uma assadeira. Leve para firmar na geladeira por uns 15 a 30 minutos.
4. Depois coloque sobre a cesta de uma panela de vapor e cozinhe no vapor sobre água fervente por 10 minutos.
5. Retire e sirva com o molho de tomates mais caseiro.

Palitos de Cenoura



Receitas Fitness



Porções

4



Minutos

40

INGREDIENTES

- 3 cenouras grandes
- 1 colher de chá de alecrim
- 2 dentes de alho amassados
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Azeite

MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno a 220 graus.
2. Corte as cenouras como palitos, no estilo de batatas fritas.
3. Disponha os palitos em uma assadeira, de modo a não os sobrepor.
4. Regue azeite sobre eles.
5. Salpique o alecrim e o alho sobre os palitos.
6. Tempere com sal e pimenta a gosto.
7. Leve ao forno por cerca de 10 minutos.

Purê de Abóbora



Receitas Fitness



Porções

6



Minutos

25

INGREDIENTES

- 1/2 abóbora cortada em pedaços médios
- 1/2 cebola picada
- 4 colheres de sopa de azeite
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe a abóbora na água ou vapor até amolecer.
2. Passe a polpa no espremedor de batatas.
3. Em uma panela com azeite adicione a cebola e deixe refogar.
4. Depois incorpore a polpa e tempere com sal.
5. Deixe cozinhar por alguns minutos e sirva.

Repolho Refogado com Bacon



Receitas Fitness



Porções

6



Minutos

40

INGREDIENTES

- 600g de repolho branco picado
- 150g de bacon defumado, cortado em pequenas tiras
- 50g de manteiga
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 cebola picada
- 4 dentes de alho fatiados
- 2 hastes de salsaõ cortadas
- 1 cenoura grande ralada
- Sal e pimenta moída na hora

MODO DE PREPARO

1. Separe uma panela grande, e coloque o azeite para aquecer.
2. Frite o bacon, até que estejam crocantes. Transfira o bacon para toalhas de papel, para escorrer bem o azeite.
3. Diminua a intensidade do fogo, e adicione a manteiga. Em seguida, coloque a cebola, o salsaõ picado, a cenoura e o alho.
4. Deixe refogando por cinco minutos, ou até que todos os legumes estejam macios, mas sem dourar.
5. Acrescente o repolho. Mexa bem, e deixe refogar por mais 2 minutos. Quando as fatias começarem a ficar macias, aumente o fogo. Deixe cozinhando por mais alguns minutos, até que toda a água tenha evaporado.
6. Coloque os pedaços de bacon, mexa para incorporar todos os pedaços no molho, polvilhe a pimenta por cima, e sirva de imediato.

Suflê de Brócolis



Receitas Fitness



Porções

2



Minutos

40

INGREDIENTES

- 1 brócolis cozido
- 1 xícara (chá) cenoura picada e cozida
- 3 xícaras (chá) frango desfiado
- 0,5 xícara (chá) salsinha picada
- 0,5 pequena cebola
- 1 clara de ovo
- 2 colheres (sopa) creme de ricota
- 1 pitada de sal
- Pimenta do reino a gosto
- Óleo para untar

MODO DE PREPARO

1. Corte o brócolis em pedaços grandes e cozinhe na água até ficar macio.
2. Escorra bem e seque com papel toalha.
3. Bata com um mixer ou liquidificador, acrescente metade do frango desfiado e a cebola e bata mais. Junte a clara uma pitada de sal e a pimenta do reino e misture.
4. Unte normalmente a travessa e coloque a massa no fundo e nas laterais.
5. Monte camadas colocando o restante do frango com creme de ricota.
6. Cubra com a outra metade da massa.
7. Leve ao forno por cerca de 30 minutos.

Vagem Refogada com Bacon



Receitas Fitness



Porções

5



Minutos

25

INGREDIENTES

- 500g de vagem
- 100g de bacon
- 2 colheres de (sopa) de cheiro- verde
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 1 colher de (sopa) de suco de limão
- 3 dentes de alho picados
- ½ xícara de (chá) de água
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Corte as pontas das vagens, retire os fios, lave e parta ao meio. Reserve. Pique o bacon em cubos e frite até o bacon ficar bem sequinho. Retire o excesso de gordura da panela e reserve o bacon.
2. Na mesma panela, acrescente o alho e a vagem e refogue por 3 minutos. Junte o cheiro-verde, a pimenta, o suco de limão, a água e o sal. Tampe a panela e leve ao fogo por 5 minutos, ou até a vagem ficar macia. Retire do fogo e sirva a vagem polvilhada com o bacon reservado.

Almondega de Peru



Receitas Fitness



Porções

2



Minutos

40

INGREDIENTES

- 450g de carne moída de peru
- 1 colher (sopa) de azeite
- 2 dentes de alho
- 1 lata de tomates pelados
- 1 colher (chá) de orégano
- 1 colher (café) de sal
- Pimenta-do-reino preta moída a gosto
- 1 cebola descascada e cortada em cubos pequenos
- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de salsinha picada
- 1 colher (sopa) de farinha linhaça

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, aqueça o azeite e doure o alho.
2. Junte o tomate pelado e, quando levantar fervura, acrescente o orégano, metade do sal e a pimenta. Reserve.
3. Em um recipiente, misture a cebola, a carne moída, o ovo, a salsinha, a farinha, o restante do sal e pimenta.
4. Deixe descansar por 5 minutos na geladeira.
5. Molde pequenas bolinhas e reserve (aproximadamente 18 bolinhas).
6. Aqueça o molho e adicione as almôndegas para cozinhar no molho (aproximadamente 15 minutos).
7. Sirva quente com purê de couve-flor.

Hambúrguer de Frango



Receitas Fitness



Porções

2



Minutos

25

INGREDIENTES

- 400g de peito de frango moído
- 1 ovo
- 1/2 xícara de chá de aveia em flocos finos
- 1 cebola ralada
- Sal a gosto
- Salsa ou salsinha a gosto

MODO DE PREPARO

1. Misture bem o frango moído, a cebola, o ovo, a aveia, o sal e a salsa.
2. Modele os hambúrgueres e leve à geladeira por 30 minutos.
3. Unte com um pouco de azeite uma grelha e doure os hambúrgueres dos dois lados.
4. Sirva em sanduíches ou com salada.

Espetinho de Legumes



Receitas Fitness



Porções

3



Minutos

30

INGREDIENTES

- 100g de carne magra cortada em cubos pequenos
- 1 abobrinha cortada em cubos pequenos
- 1/2 pimentão vermelho cortado em cubos pequenos
- 1/2 pimentão amarelo cortado em cubos pequenos
- 1/2 pimentão verde cortado em cubos pequenos
- 1/2 cebola roxa cortada em cubo pequenos
- Palitos de madeira
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

1. Monte os espetos alternando cubos de carne com os vegetais.
2. Tempere com sal e pimenta a gosto.
3. Leve-os para grelhar em frigideira quente.
4. Sirva com molho de sua preferência.

Salmão ao Molho Branco



Receitas Fitness



Porções

1



Minutos

20

INGREDIENTES

- 1 posta de salmão temperada a gosto ou outro peixe de sua preferência
- 2 colheres de sopa de creme de ricota
- 2 colheres de sopa de leite desnatado
- Sal e pimenta a gosto
- Noz-moscada a gosto
- Alecrim a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma frigideira, grelhe a posta de salmão com um fio de azeite.
2. Em uma panela em fogo baixo dissolva o creme de ricota no leite, misturando bem até obter um creme homogêneo.
3. Tempere com sal se necessário e noz-moscada a gosto.
4. Cubra a posta de salmão com o molho branco.
5. Finalize com um pouco de alecrim.

Veja alguns resultados de nossos clientes

Marcia Silva
1 min · 🌐

Estou muito feliz depois que comecei a fazer as receitas do ebook 400receitas fit minha vida mudou ja perdi bastante kilos agradeço muito a vocês ❤️



Toque para marcar amigos


Carolina Andrade
há 1 segundo · 🌐

Gente uma amiga me endicou um livro de receitas fit eu comprei e to gostando muito nunca pensei que um livro de receitas fit traria tanto resultado -15kg 🥰🥰



Patrícia Matos
há 1 segundo · 🌐

Nossa 🤯🤯🤯 Não estou nem acreditando que perdi tantos kilos com essas 400receitas fit parece até milagre, Estou muito feliz foram 27kilos em 5 meses seguindo esse ebook maravilho 🥰🥰🥰



Juliana Campos
há 30 segundos · 🌐

Agora Sim posso mostrar meu antes e depois eu tinha uma alimentação toda errada, mais minha amiga me indicou um ebook com 400receitas fit ❤️ depois desse ebook ja se forma 15kg em 2 meses Gratidão 🙏🙏



Se você tiver interesse em adquirir o nosso e-book completo com as 400 Receitas Fitness e Lowcarb + 100 bônus exclusivos:

150 Receitas Fitness
150 Receitas Lowcarb
30 Sobremesas Fit
10 Farinhas Lowcarb
25 Sucos Detox
25 Chás Detox
10 Leites Lowcarb.

100 arquivos de bônus:

50 Marmitas Fitness para congelar
40 Exercícios para emagrecer em casa
10 aplicativos para emagrecer
Super cardápio Lowcarb para 30 dias
Como montar sua marmita Fitness
Lista de supermercado para as marmitas + quantidades.

Super Bônus: Receita do Chá Seca Barriga

Clique Aqui !

