

# Receitas Saudáveis

Deliciosas opções saudáveis para o seu dia a dia

---



## Sumário

# O que você vai encontrar

## Receitas Salgadas

- Espaguete de Abobrinha
- Almôndega Fit
- Berinjela Recheada com Frango
- Chips de Batata Doce de Micro-ondas
- Crepioca Fit
- Hamburguer Funcional
- Pão de Queijo de Frigideira
- Tomate Recheado

## Receitas Doces

- Cookies de Chocolate de Micro-ondas
- Panqueca de Banana, Aveia e Cacau
- Brigadeiro Light de Banana
- Mingau de Aveia e Banana
- Picolé de Frutas Vermelhas
- Mousse Cremoso de Chocolate
- Panqueca de Cacau com Morangos

---

[culinariasimples.com.br](http://culinariasimples.com.br)

# Espaguete de Abobrinha



## Ingredientes

- 1 abobrinha bem grande
- 250 g de carne moída
- 1 lata de molho de tomate
- Salsinha, sal, pimenta-do-reino, cebola e alho a gosto
- 1/4 xícara de mussarela ralada
- Queijo parmesão ralado a gosto
- Manjeriço a gosto

## Modo de preparo

Corte a abobrinha em fatias finas, como um espaguete, com a ajuda de uma boa faca ou cortador de legumes. Alguns são próprios para fazer espaguete de legumes. Cozinhe os filetes de abobrinha em água fervente por 3 minutos, escorra bem e reserve.

## Molho

Coloque um pouco de azeite ou óleo numa panela e refogue a cebola e o alho. Coloque a carne moída, mexendo para desfazer os pedaços grandes. Quando a carne estiver sem água, coloque o molho de tomate, o sal, a pimenta e algumas folhas de manjeriço. Deixe levantar fervura e desligue.

Receitas Doces

# Sobremesas saudáveis e deliciosas

---

[culinariasimples.com.br](http://culinariasimples.com.br)



# Almôndega Fit



## Ingredientes

- 500g de carne vermelha (pode ser qualquer carne, desde que moída)
- 1 gema
- 1/2 cebola picada em cubinhos
- 1/2 colher (sopa) de farelo de trigo ou aveia
- 1 colher (sopa) de farelo de aveia
- Tempero e sal a gosto

## Modo de preparo

Prê aqueça o seu forno em 180°C por 8 minutos. Em uma tigela coloque a carne moída e o restante dos ingredientes. Misture todos eles muito bem. Após isso faça bolinhas com as mãos. Leve ao forno por 15 minutos, depois abra o forno e vire as bolinhas e asse por mais 10 minutos.

# Berinjela Recheada com Frango



## Ingredientes

- 1 berinjela grande
- 150g de peito de frango
- 1 tomate picado
- 1/3 de pimentão amarelo picado
- 1 cebola pequena picada
- Salsinha, sal e pimenta à gosto
- 1 colher de sopa de molho de tomate

## Modo de preparo

Corte a berinjela ao meio, retire o miolo com ajuda de uma faca e pique-a. Grelhe o frango e depois de pronto, desfie com auxílio de um garfo. Refogue a cebola, pimentão e o frango desfiado. Acrescente o miolo da berinjela cortadinho, o tomate, o molho e os temperos. Deixe cozinhar rapidamente. Recheie as berinjelas. Coloque as metades em uma forma com um dedinho de água e asse-as no forno por cerca de 20 minutos ou até estarem macias

# Chips de Batata Doce de Micro-ondas



## Ingredientes

- 1 batata-doce
- 500 ml de água
- ½ colher de sopa de sal
- Pimenta-do-reino a gosto

## Modo de preparo

Lave bem a batata e corte em fatias finas. Coloque de molho em água temperada com sal e pimenta do reino. Deixe descansar por 15 minutos. Escorra as batatas e seque com um pano de prato. Coloque as fatias de batatas no prato do micro-ondas em uma única camada, sem sobrepôr. Leve ao micro-ondas por 3 minutos em potência alta, parando a cada 1 minuto para desgrudar as batatas do prato. Retire e espere esfriar. Sirva!

# Crepioca Fit



## Ingredientes

- 1 colher de goma de tapioca
- 1 ovo
- Sal a Gosto

## Modo de preparo

Em um recipiente, bata bem o ovo. Adicione a goma de tapioca e bata novamente (pode bater com um garfo mesmo), até obter uma mistura homogênea. Coloque todo o conteúdo em uma frigideira antiaderente levemente quente e mantenha em fogo baixo. Deixe por alguns segundos e vire para dourar do outro lado. Não é necessário untar com óleo, azeite ou manteiga

## Sugestão de Recheio

**Recheio de atum:** 1 colher de requeijão light e 2 colheres de atum.

**Recheio de cottage:** Queijo cottage picado a vontade e Peito de peru ou presunto light picado a vontade.

# Hamburguer Funcional



## Ingredientes

- 400 g de carne magra moída
- 1 clara
- 1 col. (sopa) de semente de chia
- 1 col. (sobremesa) de farinha de linhaça (ou quinoa em flocos)
- 1/2 cebola média em cubinhos
- 1/4 de xíc. (chá) de salsa picada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

## Acompanhamentos

- 4 pães para hambúrguer, de preferência integral
- cream cheese light
- Rodelas de tomate e Folhas de alface

## Modo de preparo

Em uma tigela funda, misture a carne, a clara, a chia, a farinha de linhaça, a cebola e a salsa. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino. Divida em quatro partes iguais e molde no formato de hambúrguer. Em uma frigideira antiaderente, doure o hambúrguer dos dois lados. Para montar o sanduíche: passe o cream cheese em uma das partes do pão e coloque a alface, o tomate e o hambúrguer. Feche o sanduíche e sirva em seguida

# Pão de Queijo de Frigideira



## Ingredientes

- 1 ovo
- 2 xícaras (chá) de polvilho azedo
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 100 ml de leite
- Óleo para untar a frigideira

## Modo de preparo

Aqueça o leite e misture ao polvilho. Misture bem com uma colher de pau e acrescente os demais ingredientes. Aqueça a frigideira e com o auxílio de uma toalha de papel passe uma camada fina de óleo (para o pão de queijo não grudar na panela). Coloque colheradas generosas da massa. Deixa dourar o lado e vire para o outro lado dourar também.

# Tomate Recheado



As quantidades são a gosto.

## Ingredientes

- Tomate recheado
- Frango
- Mozzarella
- Azeitonas
- Cebola
- Orégano

## Modo de preparo

Retire as sementes dos tomates e reserve. Refogue a cebola e o alho, adicione frango e deixe apurar. Recheie os tomates, coloque queijo mozzarella e azeitonas e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 10 minutos ou até gratinar. Salpique orégano

Receitas Doces

# Sobremesas saudáveis e deliciosas

---

[culinariasimples.com.br](http://culinariasimples.com.br)



# Cookies de Chocolate de Micro-ondas



## Ingredientes

- 80 Gramas de Farelo de Aveia (Pode usar aveia com sabor)
- 2 Gramas de Stévia ou Adoçante Granulado
- 1 Ovo Grande Inteiro
- 50 a 60 Gramas de Chocolate Amargo

**Obs:** Pode adicionar um pouco de cacau ao cookie se quiser

## Modo de preparo

Em uma tigela misture a aveia com a stévia e o ovo até formar uma massa. Depois corte o chocolate em pequenos pedaços. Com as mãos, faça bolinhas do tamanho que desejar e adicione os pedaços de chocolate. Cubra um prato com papel manteiga e coloque as bolinhas em cima e dê a forma de um biscoito. Leve ao micro-ondas por 1 minuto na potencia máxima e depois deixe esfriar até endurecerem.

# Panqueca de Banana, Aveia e Cacau



## Ingredientes

- 1 banana nanica ou prata madura
- 1 colher de sopa de aveia em flocos
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça dourada
- 1 ovo
- 1 colher de cacau em pó
- 1 colher de café de fermento em pó

## Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto o fermento em pó. Depois de tudo batido, acrescente o fermento e misture rapidamente com uma colher. Aqueça uma frigideira eunte levemente com óleo de coco, acrescente um pouco da massa com a ajuda de uma colher e deixe em fogo médio até soltar. Vire e deixe assar do outro lado. Sirva com mel, melado ou frutas de sua preferência.

# Brigadeiro Light de Banana



## Ingredientes

- 1 banana
- 3 colheres (sobremesa) de leite em pó desnatado
- 1 colher (sobremesa) de cacau em pó

## Modo de preparo

Primeiro amasse bem a banana, coloque dentro de uma panela. Misture em fogo baixo até que ela vire uma pastinha grossa.. Adicione os outros ingredientes, sempre mexendo. Desligue o fogo quando o doce começar a desgrudar da panela, igual o ponto do brigadeiro

# Mingau de Aveia e Banana



## Ingredientes

- 1 colher (sopa) farelo de aveia
- 1 colher (sopa) aveia em flocos
- 1 xícara (chá) leite desnatado
- 1 Banana
- 1 colher (chá) essência de baunilha
- 1 colher (chá) adoçante
- 1 colher (chá) canela

## Modo de preparo

Em uma panela ou no micro-ondas, aqueça o leite e coloque o farelo e a aveia em flocos. Mexa até engrossar. Desligue o fogo e acrescente a essência de baunilha e o adoçante. Corte 3 rodela de banana e separe. Amasse o restante da banana e acrescente ao mingau. Sirva em um recipiente, polvilhe canela e enfeite com as rodela de banana.

# Picolé de Frutas Vermelhas



## Ingredientes

- 1 xícara (chá) de framboesas congeladas
- 1 xícara (chá) de morangos congelados
- 1/2 xícara (chá) de suco de uva gelado
- 1/2 xícara (chá) de água gelada

## Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador até formar uma mistura homogênea. Em seguida, coloque a mistura em forminhas de picolé (ou em copos descartáveis) e leve ao congelador até estarem firmes

# Mousse Cremoso de Chocolate



## Ingredientes

- 600 ml de leite integral
- 2 colheres de sopa rasas de amido de milho
- 200 gramas de chocolate meio amargo (60% cacau)
- 2 colheres de sopa de açúcar demerara ou xilitol

## Modo de preparo

Misture o leite com o amido de milho e o xilitol, mexa em fogo baixo até começar a engrossar, quando estiver engrossando adicione o chocolate picado, mexa bem e desligue o fogo, coloque esse mousse em uma forma de silicone ou em taças individuais, leve à geladeira por aproximadamente 1 hora, peneire cacau em pó por cima se quiser.

# Panqueca de Cacau com Morangos



## Ingredientes

- 2 ovos
- 3 colheres de sopa de leite
- 3 colheres de sopa de aveia em flocos
- 1 colher de sopa de polvilho doce (ou goma de tapioca)
- 1 colher de chá de cacau em pó 100%
- Adoçante a gosto
- Morangos cortados em rodela

## Modo de preparo

Primeiro, bata os ovos com um fouet ou garfo. Em seguida, adicione todos os ingredientes e misture bem!! Leve para assar em um frigideira antiaderente levemente untada. Doure os dois lados em fogo baixo e com tampa. Depois de pronto, só rechear com o morango ou a fruta que você goste. Decore com dois tabletes de chocolate amargo derretido no micro-ondas.

# Aproveite suas receitas!

## Alimentação saudável com muito sabor

Esperamos que você tenha gostado dessas receitas fit. Lembre-se: comer bem não precisa ser complicado ou sem graça. Com ingredientes simples e preparos práticos, você pode transformar sua alimentação e sua saúde.



Entre em nosso grupo exclusivo do WhatsApp e receba todos os dias de forma totalmente gratuita receitas novas e dicas culinárias.



[ENTRAR NO GRUPO](#)

**Clique no botão acima e venha fazer parte do nosso grupo exclusivo agora mesmo!**