

RECEITAS FIT



SABOR QUE COMBINA
COM SEU OBJETIVO

PARABÉNS PELA EXCELENTE ESCOLHA!

Você acaba de dar um passo fundamental para transformar sua rotina, sua saúde e seus resultados. Na Biofísic, acreditamos que o treino é apenas metade da jornada — a outra metade é construída diariamente através das escolhas que você faz na sua alimentação.

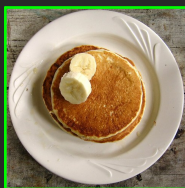
Objetivo deste E-book: Este guia foi desenvolvido com o propósito de provar que comer bem, atingir suas metas corporais e manter o foco não precisa ser sinônimo de dietas sem graça ou restrições severas. Aqui você encontrará 100 opções práticas, nutritivas e saborosas projetadas para abastecer seus treinos e acelerar suas conquistas.

Faça boas escolhas, seja consistente e colha os resultados extraordinários que você merece!

01

CAFÉ DA MANHÃ

20 receitas nesta seção



1. PANQUECA DE BANANA COM LEITE EM PÓ

INGREDIENTES

1 ovo (50g), 1/2 banana-prata bem madura amassada (40g), 2 colheres de sopa cheias de leite em pó (20g), 1 pitada de canela em pó, 1/2 colher de café de fermento químico em pó (opcional).

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes em uma tigela até obter uma massa homogênea. Dourar em frigideira antiaderente untada em fogo baixo de ambos os lados.



2. PANQUECA DE MAÇÃ RALADA COM COCO

INGREDIENTES

1 ovo (50g), 1/2 maçã pequena ralada e bem espremida (40g), 2 colheres de sopa cheias de coco ralado (20g), 1 pitada de canela em pó, 1/2 colher de café de fermento químico em pó (opcional).

MODO DE PREPARO

Misture bem o ovo, a maçã espremida, o coco e a canela. Adicione o fermento por último. Grelhe em frigideira antiaderente em fogo baixo até dourar os dois lados.



3. PANQUECA DE RICOTA COM LIMÃO

INGREDIENTES

1 ovo (50g), 3 colheres de sopa de ricota fresca (60g), 2 colheres de sopa de leite em pó (20g), raspas de 1/2 limão, 3 gotas de essência de baunilha, 1/2 colher de café de fermento em pó, adoçante a gosto (opcional).

MODO DE PREPARO

Amasse a ricota e misture com o ovo, leite em pó, raspas e baunilha. Incorpore o fermento e doure a massa na frigideira untada em fogo baixo.



4. PANQUECA DE CACAU E LEITE EM PÓ

INGREDIENTES

1 ovo (50g), 1/2 banana amassada (40g), 2 colheres de sopa de leite em pó (20g), 1 colher de sopa rasa de cacau em pó 100% (6g), 3 gotas de essência de baunilha, 1/2 colher de café de fermento em pó.

MODO DE PREPARO

Bata o ovo com a banana amassada, leite em pó, cacau e baunilha. Adicione o fermento e adicione a massa em frigideira antiaderente, virando na metade do tempo.



5. PANQUECA CREMOSA DE IOGURTE GREGO E BAUNILHA

INGREDIENTES

1 ovo (50g), 2 colheres de sopa de iogurte grego (40g), 3 colheres de sopa cheias de leite em pó (30g), 1/2 colher de café de essência de baunilha, 1/2 colher de café de fermento químico em pó, adoçante a gosto (opcional).

MODO DE PREPARO

Misture o ovo com o iogurte, leite em pó e baunilha. Adicione o fermento e leve à frigideira antiaderente tampada em fogo baixo até firmar e dourar.



6. CREPIOCA PROTEICA DE QUEIJO E ERVAS

INGREDIENTES

1 ovo, 2 colheres de sopa de goma de tapioca, 1 colher de sopa de queijo cottage ou requeijão light, orégano e sal a gosto.

MODO DE PREPARO

Bata o ovo com a tapioca e temperos. Despeje na frigideira aquecida. Recheie com o queijo cottage e dobre ao meio até dourar.



7. OVOS MEXIDOS CREMOSOS COM REQUEIJÃO LIGHT

INGREDIENTES

2 ovos, 1 colher de sopa de requeijão light, 1 pitada de sal, cheiro-verde a gosto.

MODO DE PREPARO

Bata os ovos com sal. Leve à frigideira em fogo bem baixo, mexendo constantemente. Quando estiver quase no ponto, adicione o requeijão e o cheiro-verde.



8. OMELETE DE FORNO DE FRANGO E ESPINAFRE

INGREDIENTES

2 ovos, 3 colheres de sopa de frango desfiado temperado, 1 xícara de espinafre picado, sal e pimenta a gosto.

MODO DE PREPARO

Bata os ovos, misture o frango e o espinafre. Coloque em um refratário pequeno ou forminha e asse a 180°C por 15 minutos.



9. WAFFLE DE AVEIA E BANANA

INGREDIENTES

1 banana madura, 1 ovo, 3 colheres de sopa de farinha de aveia, 1 colher de chá de fermento em pó, canela a gosto.

MODO DE PREPARO

Amasse a banana e misture com o ovo, aveia e canela. Adicione o fermento por último. Despeje na máquina de waffle ou frigideira até dourar.



10. TOAST DE ABACATE COM OVO

INGREDIENTES

1 fatia de pão integral, 2 colheres de sopa de abacate amassado, 1 ovo, sal, pimenta e gotas de limão.

MODO DE PREPARO

Toste o pão. Tempere o abacate com limão, sal e pimenta e espalhe sobre o pão. Prepare o ovo pochê ou frito em água/fio de azeite e coloque por cima.



11. PÃO DE QUEIJO FIT DE FRIGIDEIRA

INGREDIENTES

1 ovo, 1 colher de sopa de polvilho azedo, 1 colher de sopa de tapioca, 1 colher de sopa de requeijão light, 1 colher de sopa de queijo ralado light, sal.

MODO DE PREPARO

Misture bem todos os ingredientes com um garfo. Despeje em frigideira untada em fogo baixo até dourar dos dois lados.



12. MINGAU PROTEICO DE AVEIA E CACAU

INGREDIENTES

200ml de leite vegetal ou desnatado, 3 colheres de sopa de farelo de aveia, 1 colher de sopa de cacau em pó 100%, adoçante a gosto.

MODO DE PREPARO

Leve o leite, a aveia e o cacau ao fogo baixo, mexendo sempre até engrossar. Adoce a gosto ao desligar o fogo.



13. SMOOTHIE PROTEICO DE FRUTAS VERMELHAS

INGREDIENTES

150ml de leite desnatado ou água de coco, 1/2 xícara de frutas vermelhas congeladas, 1 colher de sopa de leite em pó desnatado ou proteína em pó, 1 colher de chia.

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma consistência cremosa e sirva em seguida.



14. PÃO DE FRIGIDEIRA EXPRESS

INGREDIENTES

1 ovo, 1 colher de sopa de iogurte natural, 2 colheres de sopa de farinha de aveia, 1 colher de chá de fermento em pó, pitada de sal.

MODO DE PREPARO

Misture tudo em uma tigela pequena. Despeje em frigideira antiaderente pequena e doure dos dois lados em fogo baixo.



15. OVOS RECHEADOS NO PIMENTÃO

INGREDIENTES

2 rodela grossas de pimentão amarelo ou vermelho, 2 ovos, sal, pimenta e salsinha a gosto.

MODO DE PREPARO

Coloque as rodela de pimentão na frigideira untada. Quebre um ovo dentro de cada rodela, tempere e tampe até a clara firmar.



16. CUSCUZ TEMPERADO COM OVO

INGREDIENTES

4 colheres de sopa de flocão de milho hidratado com água e sal, 1 ovo cozido ou frito com pouca gordura, orégano.

MODO DE PREPARO

Cozinhe o flocão no cuscuzeiro por 10 minutos. Sirva acompanhado do ovo por cima e polvilhe orégano.



17. TAPIOCA RENDIDA DE OVOS MEXIDOS

INGREDIENTES

2 colheres de sopa de goma de tapioca, 1 colher de sopa de cenoura ralada bem fina, 1 ovo, tomilho ou orégano.

MODO DE PREPARO

Peneire a tapioca com a cenoura na frigideira para criar a massa. Prepare o ovo mexido separado e recheie a tapioca.



18. MUFFIN SALGADO DE OVO E COGUMELOS

INGREDIENTES

2 ovos, 2 cogumelos paris picados, 1 colher de sopa de cheiro-verde, sal e pimenta.

MODO DE PREPARO

Bata os ovos com temperos, adicione os cogumelos e despeje em forminhas de silicone. Asse a 180°C por 15 minutos.



19. PANQUECA SALGADA DE AVEIA E FRANGO

INGREDIENTES

1 ovo, 2 colheres de sopa de farinha de aveia, 2 colheres de sopa de água, sal, 2 colheres de frango desfiado para o recheio.

MODO DE PREPARO

Bata o ovo, aveia, água e sal. Faça a panqueca na frigideira, recheie com o frango desfiado e dobre.



20. OVERNIGHT OATS DE BANANA E CHIA

INGREDIENTES

3 colheres de sopa de aveia em flocos, 1 colher de sopa de chia, 100ml de leite desnatado, 1/2 banana picada, canela.

MODO DE PREPARO

Misture a aveia, chia, leite e canela em um pote. Monte camadas com a banana. Deixe na geladeira durante a noite e consuma gelado.

02

ALMOÇO

20 receitas nesta seção



21. FRANGO GRELHADO COM ERVAS E PURÊ DE MANDIOQUINHA

INGREDIENTES

150g de peito de frango, 150g de mandioquinha cozida, 1 colher de chá de azeite, alho, sal, ervas finas e 1 colher de sopa de leite desnatado.

MODO DE PREPARO

Tempere e grelhe o frango no azeite com ervas. Amasse a mandioquinha com o leite e sal até virar purê. Sirva juntos.



22. STROGONOFF FIT DE FRANGO COM CREME DE RICOTA

INGREDIENTES

150g de peito de frango em cubos, 2 colheres de sopa de creme de ricota light, 1 colher de sopa de molho de tomate caseiro, 1/2 cebola, champignon picado, sal e pimenta.

MODO DE PREPARO

Refogue a cebola e o frango. Adicione o molho de tomate e o champignon. Desligue o fogo e misture o creme de ricota.



23. CARNE MOÍDA REFOGADA COM ABOBRINHA

INGREDIENTES

150g de patinho moído, 1/2 abobrinha picada em cubos, 1/2 tomate picado, alho, cebola, sal e cheiro-verde.

MODO DE PREPARO

Refogue o alho e a cebola, adicione a carne e deixe dourar. Acrescente a abobrinha e o tomate, tampe e cozinhe por 8 minutos.



24. ESCONDIDINHO DE BATATA DOCE COM FRANGO

INGREDIENTES

150g de batata doce cozida e amassada, 120g de frango desfiado temperado, 1 colher de sopa de requeijão light.

MODO DE PREPARO

Misture o frango com o requeijão. Em um refratário, faça uma camada de frango e cubra com a batata doce. Leve ao forno para gratinar por 10 minutos.



25. TILÁPIA GRELHADA COM ARROZ INTEGRAL

INGREDIENTES

150g de filé de tilápia, suco de 1/2 limão, alho, sal, 3 colheres de sopa de arroz integral cozido, brócolis a gosto.

MODO DE PREPARO

Tempere a tilápia com limão, alho e sal. Grelhe em frigideira antiaderente. Acompanhe com arroz integral e brócolis no vapor.



26. LOMBO SUÍNO ACEBOLADO COM BATATA NA AIR FRYER

INGREDIENTES

150g de lombo suíno em tiras, 1/2 cebola fatiada, 100g de batata em cubos, azeite, páprica, sal e pimenta.

MODO DE PREPARO

Tempere as batatas com páprica e sal e asse na Air Fryer por 15 min a 180°C. Grelhe o lombo com a cebola até dourar.



27. PANQUECA FIT RECHEADA COM CARNE MOÍDA

INGREDIENTES

Massa (1 ovo, 1 colher de sopa de aveia, 2 colheres de água, sal). Recheio (100g de patinho moído pronto).

MODO DE PREPARO

Bata os ingredientes da massa e faça o disco na frigideira. Recheie com a carne moída, enrole e sirva.



28. SALMÃO GRELHADO COM LEGUMES NO VAPOR

INGREDIENTES

140g de filé de salmão, cenoura, vagem e abobrinha fatiadas, limão, sal e pimenta-do-reino.

MODO DE PREPARO

Grelhe o salmão começando pelo lado da pele. Cozinhe os legumes no vapor até ficarem al dente e tempere com sal e limão.



29. NHOQUE DE BATATA DOCE AO MOLHO DE TOMATE

INGREDIENTES

150g de batata doce cozida e amassada, 2 colheres de sopa de farinha de aveia, sal, 1/2 xícara de molho de tomate caseiro.

MODO DE PREPARO

Misture a batata com a aveia até dar ponto de modelar. Faça rolinhos, corte, cozinhe em água fervente até subirem e cubra com o molho quente.



30. HAMBÚRGUER DE PATINHO COM ARROZ DE COUVE-FLOR

INGREDIENTES

150g de patinho moído moldado em formato de hambúrguer, 1 xícara de couve-flor triturada, alho, azeite e sal.

MODO DE PREPARO

Grelhe o hambúrguer no ponto desejado. Refogue o alho no azeite, adicione a couve-flor triturada e salteie por 5 minutos.



31. FRANGO XADREZ SAUDÁVEL

INGREDIENTES

150g de peito de frango em cubos, 1/2 pimentão vermelho, 1/2 pimentão verde, 1/2 cebola, 1 colher de sopa de shoyu baixo sódio, amendoim torrado.

MODO DE PREPARO

Doure o frango. Adicione os pimentões e a cebola cortados em cubos grandes. Adicione o shoyu, cozinhe por 5 minutos e finalize com amendoim.



32. LASANHA DE ABOBRINHA COM CARNE MOÍDA

INGREDIENTES

1 abobrinha cortada em fatias finas no sentido longitudinal, 150g de carne moída com molho de tomate, 30g de queijo muçarela light.

MODO DE PREPARO

Em um refratário, alterne camadas de abobrinha, carne moída e finalize com queijo. Asse a 200°C por 20 minutos.



33. MOQUECA LEVE DE PEIXE

INGREDIENTES

150g de peixe branco (panga ou anjo), 2 colheres de sopa de leite de coco light, tomate, cebola, pimentão fatiados, coentro e azeite.

MODO DE PREPARO

Monte camadas de legumes e peixe na panela. Regue com o leite de coco e um fio de azeite. Tampe e cozinhe em fogo baixo por 15 minutos.



34. CARNE DE PANELA LEVE COM CENOURA

INGREDIENTES

150g de maminha ou acém limpo em cubos, 1 cenoura em rodellas, cebola, alho, tomate, sal e cheiro-verde.

MODO DE PREPARO

Doure a carne na pressão com alho e cebola. Adicione o tomate, cenoura e um pouco de água. Cozinhe na pressão por 25 minutos.



35. KIBE DE BANDEJA FIT COM QUINOA

INGREDIENTES

150g de patinho moído, 3 colheres de sopa de quinoa cozida, hortelã picada, cebola, sal e pimenta síria.

MODO DE PREPARO

Misture bem todos os ingredientes. Acomode a massa em um refratário pequeno, risque o topo com uma faca e asse a 200°C por 20 minutos.



36. ARROZ INTEGRAL CREMOSO DE FRANGO

INGREDIENTES

4 colheres de sopa de arroz integral cozido, 100g de frango desfiado, 1 colher de sopa de requeijão light, milho e cheiro-verde.

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes em uma panela em fogo baixo até o requeijão derreter e envolver todo o arroz.



37. TORTA MADALENA DE AIPIM COM CARNE SECA

INGREDIENTES

150g de mandioca cozida e amassada, 100g de carne seca dessalgada e desfia, 1 colher de requeijão light.

MODO DE PREPARO

Misture a carne seca com requeijão. Coloque no fundo de um refratário, cubra com a mandioca e leve ao forno para dourar por 15 minutos.



38. SOBRECOXA ASSADA COM ABÓBORA CABOTIÁ

INGREDIENTES

1 sobrecoxa sem pele, 150g de abóbora cabotiá em cubos, alho, ervas, azeite, sal e pimenta.

MODO DE PREPARO

Tempere a sobrecoxa e a abóbora. Coloque em uma assadeira e leve ao forno a 200°C por 35 a 40 minutos até dourar bem.



39. SALADA PROTEICA DE ATUM E GRÃO-DE-BICO

INGREDIENTES

1/2 lata de atum em água, 4 colheres de sopa de grão-de-bico cozido, tomate, pepino, azeite, limão e sal.

MODO DE PREPARO

Misture o grão-de-bico, o atum e os vegetais picados em uma tigela. Tempere com azeite, limão e sal antes de servir.



40. BIFE DE PATINHO ACEBOLADO COM QUINOA

INGREDIENTES

150g de bife de patinho, 1/2 cebola em rodela, 4 colheres de sopa de quinoa cozida, saladas verdes a gosto.

MODO DE PREPARO

Grelhe o bife na frigideira bem quente. Retire a carne e doure as cebolas na mesma frigideira. Sirva acompanhado da quinoa e salada verde.

03

CAFÉ DA TARDE / LANCHES

20 receitas nesta seção



41. BOLINHO DE BANANA COM MORANGO

INGREDIENTES

1 ovo, 1 banana, 3 morangos picados, 2 colheres de sopa de farinha de aveia, 1 colher de sopa de coco ralado sem açúcar, 1 colher pequena de fermento químico.

MODO DE PREPARO

Amasse as frutas, misture os demais ingredientes e adicione o fermento por último. Despeje em forminhas e asse a 160°C por 10 minutos.



42. BOLINHO DE MILHO E COCO

INGREDIENTES

1 ovo, 4 colheres de sopa de farinha de milho, 2 colheres de sopa de coco ralado sem açúcar, 4 colheres de sopa de leite de coco sem açúcar, 1 colher de chá de fermento químico.

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes em uma tigela, deixando o fermento por último. Despeje em forminhas e asse na Air Fryer a 160°C por 10 minutos.



43. TORTINHA DE FRANGO

INGREDIENTES

2 ovos, 5 colheres de sopa de goma de tapioca, sal a gosto, 1 colher de chá de fermento em pó, 150g de frango desfiado, muçarela ralada e orégano a gosto.

MODO DE PREPARO

Bata os ovos, tapioca, sal e fermento. Distribua em forminhas de silicone com o frango desfiado, cubra com muçarela e orégano e asse a 180°C por 15 a 20 minutos.



44. PÃO DE AVEIA RÁPIDO DE MICRO-ONDAS

INGREDIENTES

1 ovo, 2 colheres de sopa de farinha de aveia, 1 colher de sopa de iogurte natural, 1 colher de chá de fermento, pitada de sal.

MODO DE PREPARO

Misture tudo em um pote quadrado e leve ao micro-ondas por 2 minutos. Corte ao meio e doure na frigideira com queijo.



45. COXINHA FIT DE MANDIOCA COM FRANGO

INGREDIENTES

100g de mandioca cozida e amassada, 80g de frango desfiado temperado, 1 colher de sopa de farinha de linhaça para empanar.

MODO DE PREPARO

Envolve o recheio de frango com a massa de mandioca modelando no formato de coxinha. Passe na linhaça e asse na Air Fryer por 15 min a 180°C.



46. EMPADÃO FIT DE GRÃO-DE-BICO

INGREDIENTES

4 colheres de sopa de grão-de-bico cozido e amassado, 1 colher de sopa de azeite, sal, 100g de frango desfiado com requeijão light.

MODO DE PREPARO

Misture o grão-de-bico com azeite e sal até formar massa. Forre uma forminha, recheie com o frango e cubra. Asse por 20 min a 180°C.



47. WRAP INTEGRAL DE PEITO DE PERU

INGREDIENTES

1 massa folha de wrap integral (ou Rap10 integral), 2 fatias de peito de peru, 1 colher de sopa de queijo cottage, alface e tomate.

MODO DE PREPARO

Espalhe o cottage na massa, adicione o peito de peru, alface e tomate. Enrole firmemente e corte ao meio.



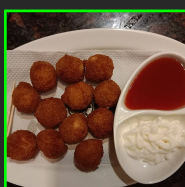
48. SANDUÍCHE NATURAL DE ATUM

INGREDIENTES

2 fatias de pão integral, 2 colheres de sopa de atum em água, 1 colher de sopa de requeijão light, cenoura ralada e alface.

MODO DE PREPARO

Misture o atum com o requeijão e a cenoura ralada. Espalhe sobre a fatia de pão, adicione a alface e feche o sanduíche.



49. BOLINHA DE QUEIJO E FRANGO

INGREDIENTES

100g de frango desfiado, 1 colher de sopa de requeijão light, cubos de queijo minas frescal, gergelim para empanar.

MODO DE PREPARO

Processe o frango com requeijão até formar massa. Molde bolinhas com um cubo de queijo dentro, passe no gergelim e asse na Air Fryer por 10 min.



50. MUFFIN SALGADO DE RICOTA E ATUM

INGREDIENTES

2 ovos, 1/2 lata de atum, 2 colheres de sopa de ricota esfarelada, cheiro-verde, sal e 1 colher de chá de fermento.

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes até formar uma massa uniforme. Distribua em forminhas e asse a 180°C por 15 minutos.



51. CHIPS DE ABOBRINHA NA AIR FRYER

INGREDIENTES

1 abobrinha fatiada em rodela bem finas, 1 colher de chá de azeite, páprica doce, orégano e sal.

MODO DE PREPARO

Passe as rodela no azeite e temperos. Disponha na cesta da Air Fryer sem sobrepor e asse a 160°C por 12 a 15 minutos até ficar crocante.



52. PÃOZINHO DE BATATA-DOCE PROTEICO

INGREDIENTES

100g de batata-doce cozida e amassada, 1 ovo, 2 colheres de sopa de polvilho azedo, 1 colher de sopa de aveia, sal.

MODO DE PREPARO

Misture os ingredientes até dar ponto de modelar. Faça bolinhas e asse no forno ou Air Fryer a 180°C por 15 minutos.



53. CESTINHA DE TAPIOCA COM OVO

INGREDIENTES

2 colheres de sopa de tapioca, 1 ovo, sal, pimenta e cheiro-verde.

MODO DE PREPARO

Coloque a tapioca em uma forminha de cupcake no formato de cesta. Quebre o ovo dentro, tempere e asse a 180°C por 15 minutos.



54. PÃO DE ALHO FIT NA AIR FRYER

INGREDIENTES

1 pão francês integral, 1 colher de sopa de requeijão light, 1 dente de alho amassado, 1 colher de sopa de queijo ralado, cheiro-verde.

MODO DE PREPARO

Misture o requeijão, alho, queijo e cheiro-verde. Faça cortes no pão, passe a pasta entre as fatias e asse a 180°C por 6 minutos.



55. BOLINHO DE RICOTA COM ESPINAFRE

INGREDIENTES

100g de ricota fresca, 1/2 xícara de espinafre picado, 1 ovo, 1 colher de sopa de farinha de aveia, sal e pimenta.

MODO DE PREPARO

Amasse a ricota com garfo, adicione o ovo, espinafre, aveia e temperos. Molde bolinhos e asse a 180°C por 15 minutos.



56. PASTEL DE FRIGIDEIRA DE RAP10

INGREDIENTES

1 disco de Rap10 integral, 2 fatias de queijo queijo minas, 1 rodela de tomate, orégano.

MODO DE PREPARO

Recheie metade do disco com queijo, tomate e orégano. Dobre ao meio, feche as bordas pressionando com garfo e doure em frigideira.



57. CREPE DE TAPIOCA COM ATUM

INGREDIENTES

2 colheres de sopa de tapioca, 1 ovo, 2 colheres de sopa de atum em água, 1 colher de sopa de requeijão light.

MODO DE PREPARO

Bata o ovo com a tapioca e faça o disco na frigideira. Recheie com a mistura de atum e requeijão e dobre.



58. PÃO PROTEICO DE COTTAGE

INGREDIENTES

2 colheres de sopa de queijo cottage, 1 ovo, 2 colheres de sopa de farelo de aveia, 1 colher de chá de fermento em pó, sal.

MODO DE PREPARO

Misture bem todos os ingredientes com um garfo. Leve ao micro-ondas em um pote por 2 minutos e doure na frigideira.



59. NUGGETS CASEIROS DE FRANGO

INGREDIENTES

150g de peito de frango moído, 1/2 dente de alho, sal, páprica, 2 colheres de sopa de aveia em flocos para empanar.

MODO DE PREPARO

Tempere o frango, molde formato de nuggets, passe pela aveia em flocos e asse na Air Fryer por 12 minutos a 200°C.



60. PIPOCA SEM ÓLEO TEMPERADA

INGREDIENTES

3 colheres de sopa de milho de pipoca, 3 colheres de sopa de água, sal e ervas finas.

MODO DE PREPARO

Coloque o milho e a água num recipiente próprio para micro-ondas, cubra com filme plástico com furos e rode por 3 a 4 minutos. Tempere a gosto.

04

JANTAR

20 receitas nesta seção



61. SOPA CREMOSA DE ABÓBORA COM FRANGO

INGREDIENTES

150g de abóbora cabotiá cozida, 100g de peito de frango desfiado, alho, cebola, gengibre e sal.

MODO DE PREPARO

Bata a abóbora cozida no liquidificador com a água do cozimento. Refogue alho, cebola e frango, despeje o creme de abóbora e sirva bem quente.



62. OMELETE RECHEADO COM QUEIJO COTTAGE E TOMATE

INGREDIENTES

2 ovos, 2 colheres de sopa de queijo cottage, 1/2 tomate em cubos, manjerição fresco, sal e pimenta.

MODO DE PREPARO

Bata os ovos com sal. Despeje na frigideira. Quando firmar, adicione o cottage, tomate e manjerição na metade e dobre.



63. MACARRÃO DE ABOBRINHA COM ALMÔNDEGAS

INGREDIENTES

1 abobrinha grande ralada em tiras finas (tipo espaguete), 120g de patinho moído moldado em bolinhas e assado, 1/2 xícara de molho de tomate.

MODO DE PREPARO

Refogue o espaguete de abobrinha por apenas 2 minutos em frigideira quente com azeite. Adicione o molho com as almôndegas por cima.



64. SOPA FIT DE LEGUMES COM CARNE

INGREDIENTES

100g de chuchu, cenoura e vagem picados, 100g de músculo ou patinho em cubos pequenos, cebola, alho e cheiro-verde.

MODO DE PREPARO

Cozinhe a carne na pressão. Adicione os legumes picados e cozinhe até ficarem macios. Finalize com cheiro-verde.



65. SALADA CAESAR FIT DE FRANGO

INGREDIENTES

Mix de folhas verdes, 120g de frango em tiras grelhado, 1 colher de sopa de molho (iogurte natural + limão + azeite + mostarda), croutons de pão integral.

MODO DE PREPARO

Monte a base de folhas com o frango morno. Regue com o molho de iogurte e finalize com os croutons integrais.



66. CREME DE CHUCHU COM PEITO DE PERU

INGREDIENTES

2 chuchus descascados e cozidos, 1 dente de alho, 50g de peito de peru em cubinhos, azeite e sal.

MODO DE PREPARO

Bata os chuchus cozidos no liquidificador com pouca água. Refogue o alho e peito de peru no azeite, despeje o creme e acerte o sal.



67. WRAP DE ALFACE COM FRANGO MOÍDO

INGREDIENTES

4 folhas grandes de alface americana, 150g de frango moído refogado com pimentão, cebola e milho, guacamole para acompanhar.

MODO DE PREPARO

Use as folhas de alface como base de taco/wrap. Coloque o frango moído quente no centro, adicione guacamole e enrole.



68. OVOS NO PURGATÓRIO (SHAKSHUKA EXPRESS)

INGREDIENTES

2 ovos, 1 xícara de molho de tomate caseiro, 1/2 cebola picada, orégano, sal e pimenta.

MODO DE PREPARO

Refogue a cebola e adicione o molho de tomate na frigideira. Abra dois espaços no molho, quebre os ovos, tampe e cozinhe até a gema firmar.



69. PANQUECA LOW CARB DE ESPINAFRE

INGREDIENTES

1 ovo, 1 mão cheia de espinafre, 1 colher de sopa de farinha de amêndoas ou aveia, sal. Recheio: 100g de frango desfiado.

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador o ovo, espinafre, farinha e sal. Faça a panqueca na frigideira, adicione o frango e enrole.



70. PEIXE ASSADO NO PAPELOTE

INGREDIENTES

150g de filé de pescada ou tilápia, 1/2 abobrinha, 1/2 cenoura fatiada em tiras, azeite, limão, sal e ervas.

MODO DE PREPARO

Em uma folha de papel manteiga, faça uma cama com os legumes, coloque o peixe por cima, tempere, feche como um envelope e asse por 20 min a 200°C.



71. PIZZA FIT COM BASE DE FRANGO

INGREDIENTES

100g de frango cozido e processado, 1 ovo, 2 colheres de molho de tomate, 30g de muçarela light, rodela de tomate e orégano.

MODO DE PREPARO

Misture o frango com o ovo, espalhe em uma assadeira no formato de pizza e asse por 10 min. Adicione o molho, queijo, tomate, orégano e volte para derreter.



72. SALADA MORNA DE QUINOA E VEGETAIS

INGREDIENTES

4 colheres de sopa de quinoa cozida, 1/2 xícara de legumes grelhados (pimentão, abobrinha, berinjela), 100g de frango grelhado em cubos.

MODO DE PREPARO

Misture os legumes grelhados quentes com a quinoa e o frango em cubos. Tempere com azeite, limão e sal.



73. SOPA DE LENTILHA PROTEICA

INGREDIENTES

4 colheres de sopa de lentilha cozida, 80g de peito de frango ou carne em cubos, cenoura em cubos, alho, cebola e sal.

MODO DE PREPARO

Refogue a proteína escolhida com cebola e alho. Adicione a lentilha, cenoura e água. Cozinhe até os legumes ficarem macios.



74. CEVICHE DE PEIXE BRANCO

INGREDIENTES

150g de peixe branco fresco em cubos, suco de 2 limões, 1/2 cebola roxa fatiada, coentro, pimenta dedo-de-moça e sal.

MODO DE PREPARO

Marine o peixe no suco de limão com a cebola roxa, pimenta e sal na geladeira por 20 minutos. Finalize com coentro fresco.



75. POKE BOWL FIT

INGREDIENTES

3 colheres de sopa de quinoa ou arroz integral, 100g de atum/salmão em cubos, 1/4 abacate fatiado, pepino em rodellas, shoyu baixo sódio.

MODO DE PREPARO

Monte a tigela colocando a base de grão no fundo e disponha o peixe, o abacate e o pepino lado a lado. Regue com shoyu.



76. CALDO VERDE FIT

INGREDIENTES

150g de chuchu e couve-flor cozidos, 1 xícara de couve fatiada bem fina, 80g de linguiça de frango em rodellas grelhada.

MODO DE PREPARO

Bata o chuchu e a couve-flor com a água do cozimento no liquidificador. Despeje na panela, adicione a couve fatiada e a linguiça e cozinhe por 5 min.



77. CREPE DE FORNO DE LEGUMES

INGREDIENTES

2 ovos, 2 colheres de sopa de iogurte natural, 1/2 xícara de legumes variados cozidos (brócolis, cenoura, milho), sal e pimenta.

MODO DE PREPARO

Misture os ovos com iogurte e temperos. Coloque os legumes em um refratário pequeno, cubra com a mistura e asse por 15 min a 180°C.



78. ESPETINHO DE FRANGO E VEGETAIS

INGREDIENTES

150g de peito de frango em cubos grandes, cubos de pimentão, cebola e tomate, sal, azeite e páprica.

MODO DE PREPARO

Intercale nos palitos de churrasco os cubos de frango e legumes. Tempere e grelhe na frigideira ou na Air Fryer a 200°C por 15 minutos.



79. SOPA CREMOSA DE BRÓCOLIS E RICOTA

INGREDIENTES

1/2 maço de brócolis cozido, 3 colheres de sopa de ricota, alho, cebola, 1 colher de chá de azeite e sal.

MODO DE PREPARO

Bata o brócolis e a ricota no liquidificador com água quente do cozimento. Refogue o alho no azeite, adicione o creme e ajuste o sal.



80. ABOBRINHA RECHEADA COM CARNE MOÍDA

INGREDIENTES

1 abobrinha média cortada ao meio no sentido longitudinal (sem o miolo), 120g de carne moída refogada, 1 colher de sopa de muçarela ralada.

MODO DE PREPARO

Recheie as cavidades da abobrinha com a carne moída, polvilhe a muçarela por cima e asse a 200°C por 20 minutos até amaciar.

05

VONTADE DE COMER DOCES SEM CULPA

20 receitas nesta seção



81. BANANA CROCANTE NA AIR FRYER

INGREDIENTES

2 bananas, canela em pó a gosto, óleo em spray (opcional).

MODO DE PREPARO

Corte as bananas em rodellas bem finas. Polvilhe canela por cima e misture delicadamente. Asse na Air Fryer a 160-165°C por 10-14 minutos, virando na metade do tempo.



82. BOLINHO DE BANANA COM CHOCOLATE

INGREDIENTES

1 ovo, 1 banana madura, 1 colher de sopa (bem cheia) de farinha de aveia, 1 colher de sopa de cacau em pó 100%, 1 colher pequena de fermento químico em pó.

MODO DE PREPARO

Misture o ovo até ficar homogêneo e amasse a banana. Acrescente a aveia e o cacau, mexendo bem. Finalize incorporando o fermento e asse em forminha por 10 a 12 min.



83. MOUSSE FIT DE MARACUJÁ

INGREDIENTES

1/2 xícara de suco concentrado de maracujá, 1 potinho de iogurte grego zero, 2 colheres de sopa de leite em pó desnatado, adoçante a gosto.

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador ou mixer até ficar aveludado. Leve à geladeira por 1 hora antes de servir.



84. BRIGADEIRO FIT DE LEITE EM PÓ E CACAU

INGREDIENTES

3 colheres de sopa de leite em pó desnatado, 1 colher de sopa de cacau 100%, 1 colher de chá de adoçante, água morna (ponto de colher).

MODO DE PREPARO

Misture o leite em pó, o cacau e o adoçante. Adicione água morna aos poucos (colher por colher), mexendo vigorosamente até dar consistência de brigadeiro.



85. SORVETE PROTEICO DE BANANA E MORANGO

INGREDIENTES

1 banana congelada em rodellas, 5 morangos congelados, 2 colheres de sopa de iogurte natural desnatado.

MODO DE PREPARO

Processe as frutas congeladas com o iogurte no processador ou liquidificador potente até obter uma massa cremosa de sorvete.



86. COCADA FIT DE FRIGIDEIRA

INGREDIENTES

1 ovo, 3 colheres de sopa de coco ralado sem açúcar, 1 colher de sopa de leite vegetal, adoçante a gosto.

MODO DE PREPARO

Misture bem todos os ingredientes. Leve à frigideira antiaderente em fogo baixo, doure dos dois lados e sirva em seguida.



87. DANONINHO FIT DE MORANGO

INGREDIENTES

1 xícara de morangos picados, 1/2 xícara de inhame cozido sem casca, 1 potinho de iogurte natural, adoçante a gosto.

MODO DE PREPARO

Bata o inhame cozido, os morangos, o iogurte e o adoçante no liquidificador até obter um creme rosa homogêneo. Gelar por 2 horas.



88. DOCE DE LEITE FIT EXPRESS

INGREDIENTES

4 colheres de sopa de leite em pó desnatado, 1 colher de sopa de adoçante culinário, água fervente suficiente para dar ponto.

MODO DE PREPARO

Coloque o leite em pó numa frigideira em fogo baixo e mexa sem parar até tostá-lo e ficar dourado. Transfira para uma tigela, adicione o adoçante e pingue água fervente mexendo bem até virar creme.



89. PICOLÉ FIT DE IOGURTE COM FRUTAS

INGREDIENTES

1 potinho de iogurte natural desnatado, 1 colher de sopa de mel ou adoçante, 1/2 xícara de frutas picadas (kiwi, morango, mirtilo).

MODO DE PREPARO

Adoce o iogurte. Coloque as frutas picadas em forminhas de picolé, preencha com o iogurte e leve ao freezer por 4 horas.



90. MOUSSE FIT DE CACAU COM ABACATE

INGREDIENTES

1/2 abacate maduro, 2 colheres de sopa de cacau em pó 100%, 2 colheres de sopa de mel ou adoçante, gotas de essência de baunilha.

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no processador até sumir completamente os pedaços de abacate. Leve à geladeira por 30 minutos.



91. BOLO DE CANECA DE CHOCOLATE FIT

INGREDIENTES

1 ovo, 1 colher de sopa de farinha de aveia, 1 colher de sopa de cacau 100%, 1 colher de sopa de leite desnatado, 1 colher de chá de fermento, adoçante.

MODO DE PREPARO

Misture tudo diretamente em uma caneca. Leve ao micro-ondas por 1 minuto e 10 segundos.



92. BEIJINHO FIT DE COCO

INGREDIENTES

3 colheres de sopa de leite em pó desnatado, 2 colheres de sopa de coco ralado sem açúcar, água morna, adoçante a gosto.

MODO DE PREPARO

Misture os ingredientes secos, adicione água morna aos poucos até dar ponto de enrolar. Molde as bolinhas e passe no coco ralado.



93. MAÇÃ ASSADA COM CANELA NA AIR FRYER

INGREDIENTES

1 maçã cortada ao meio (sem sementes), canela em pó a gosto, 1 colher de chá de mel ou adoçante.

MODO DE PREPARO

Polvilhe canela e adicione o mel/adoçante sobre as metades da maçã. Asse na Air Fryer a 180°C por 10 a 12 minutos até ficar macia.



94. BROWNIE FIT DE FRIGIDEIRA

INGREDIENTES

1 ovo, 1 colher de sopa de farinha de aveia, 1 colher de sopa de cacau 100%, 1 colher de sopa de adoçante, 1 colher de chá de óleo de coco.

MODO DE PREPARO

Misture bem todos os ingredientes. Despeje em frigideira pequena antiaderente untada e cozinhe com tampa em fogo bem baixo por 5 minutos.



95. GELATINA CREMOSA DE IOGURTE

INGREDIENTES

1 pacote de gelatina zero açúcar (sabor morango ou uva), 200ml de água fervente, 1 potinho de iogurte natural desnatado.

MODO DE PREPARO

Dissolva a gelatina na água fervente. Espere amornar, bata no liquidificador com o iogurte e leve à geladeira até firmar.



96. CREME DE PAÇOCA FIT

INGREDIENTES

1 colher de sopa de pasta de amendoim integral, 2 colheres de sopa de leite em pó desnatado, adoçante e água morna.

MODO DE PREPARO

Misture a pasta de amendoim e o leite em pó. Adicione pingos de água morna mexendo até formar um creme homogêneo e denso.



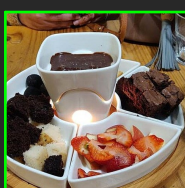
97. BOMBOM FIT DE MORANGO NA TRAVESSA

INGREDIENTES

1 xícara de morangos fatiados, 3 colheres de leite em pó + água (creme branco), 30g de chocolate 70% derretido.

MODO DE PREPARO

Coloque os morangos na base de uma taça, cubra com o creme firme de leite em pó e finalize com uma camada fina de chocolate derretido. Leve à geladeira até endurecer o chocolate.



98. FONDUE FIT DE CACAU

INGREDIENTES

2 colheres de sopa de cacau 100%, 2 colheres de sopa de leite em pó desnatado, adoçante, água quente, frutas picadas (morango, banana, uva).

MODO DE PREPARO

Misture o cacau, leite em pó e adoçante com água quente até virar um calda encorpada. Sirva aquecido para chuchar as frutas.



99. MOUSSE FIT DE LIMÃO

INGREDIENTES

1 potinho de iogurte grego zero, suco de 1/2 limão, 2 colheres de sopa de leite em pó desnatado, adoçante e raspas de limão.

MODO DE PREPARO

Misture bem o iogurte, leite em pó, suco de limão e adoçante até engrossar. Decore com raspas de limão e sirva gelado.



100. GELADINHO FIT DE MANGA OU MORANGO

INGREDIENTES

300ml de água de coco ou leite desnatado, 1 xícara de manga ou morango bem maduros, adoçante a gosto.

MODO DE PREPARO

Bata a fruta com o líquido e o adoçante no liquidificador. Encha os saquinhos de geladinho/sacolê e leve ao freezer por 4 horas.

SABOR QUE COMBINA COM SEU OBJETIVO

Este e-book é um presente da Academia Biofísic para você, aluno(a), que decidiu levar a sério sua saúde, performance e resultados. Continue treinando firme e alimentando-se bem — sua melhor versão está a caminho.

BIOFISIC · REDE DE ACADEMIAS

Fotos ilustrativas por receita: Wikimedia Commons, sob licenças abertas (CC-BY / CC-BY-SA / CC0 / domínio público). Créditos completos disponíveis mediante solicitação.