



RECEITAS FIT PARA O ALMOÇO

Sandra Couto



Índice

1. Salmão Assado com Legumes
2. Frango Grelhado com Salada de Quinoa
3. Omelete de Forno com Queijo Cottage e Espinafre
4. Lentilha com Legumes e Carne Moída Magra
5. Wrap de Frango com Abacate e Alface
6. Salada de Grão de Bico com Atum
7. Hambúrguer de Patinho com Purê de Abóbora
8. Tilápia ao Limão com Batata Doce
9. Nhoque de Batata Doce com Molho de Tomate Natural
10. Strogonoff de Frango Light





1. SALMÃO ASSADO COM LEGUMES



Ingredientes

- 2 filés de salmão (aproximadamente 150g cada)
 - 1 abobrinha média
 - 1 cenoura média
 - 1 brócolis pequeno
 - 1/2 pimentão vermelho
 - 2 dentes de alho picados
 - Suco de 1 limão
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
 - Sal e pimenta do reino a gosto
 - Alecrim e tomilho fresco a gosto

Modo de Preparo

1. Pré-aqueça o forno a 200°C.
2. Corte a abobrinha, a cenoura e o pimentão em cubos ou fatias e separe os buquês do brócolis.
3. Em uma tigela grande, misture os legumes com 1 colher de sopa de azeite, sal e pimenta. Espalhe-os em uma assadeira.
4. Tempere os filés de salmão com suco de limão, o alho picado, sal, pimenta, a outra colher de azeite e as ervas frescas.
5. Coloque os filés de salmão sobre os legumes na assadeira.
6. Leve ao forno por cerca de 20-25 minutos, ou até que o salmão esteja cozido e os legumes macios.





**2. FRANGO
GRELHADO
COM SALADA
DE QUINOA**



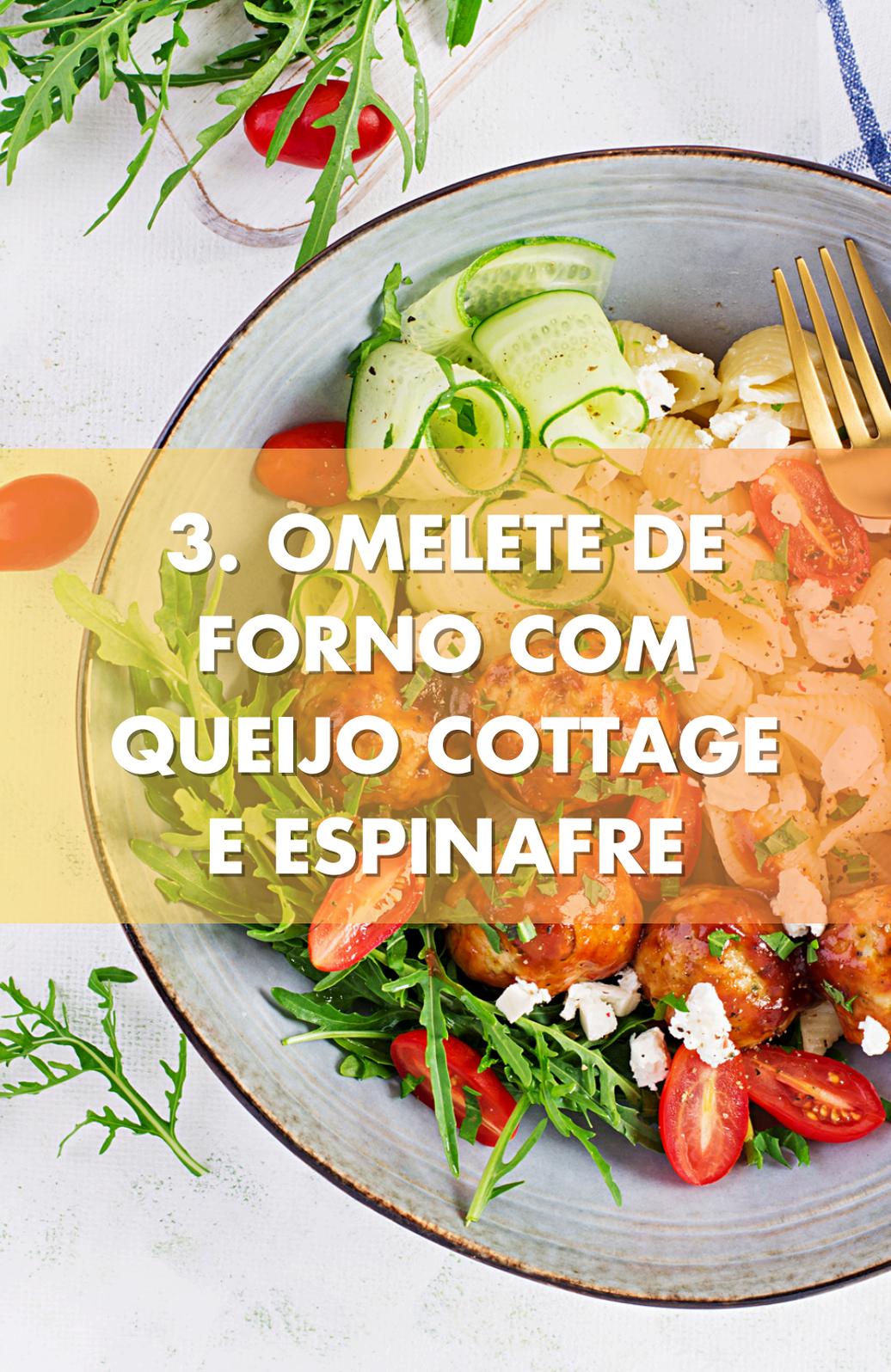
Ingredientes

- 1 filé de peito de frango (aproximadamente 150g)
 - 1 xícara de quinoa
 - 2 xícaras de água
 - 1/2 pepino picado
 - 1/2 cebola roxa picada
 - 1 tomate picado
 - Folhas de hortelã fresca a gosto
 - Suco de 1 limão
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem
 - Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo

1. Cozinhe a quinoa: enxágue bem a quinoa e coloque em uma panela com a água. Leve para ferver, abaixe o fogo, tampe e cozinhe por cerca de 15 minutos ou até a água ser absorvida.
Deixe esfriar.
2. Tempere o filé de frango com sal e pimenta e grelhe em uma frigideira até dourar e cozinhar por completo. Deixe descansar por alguns minutos e corte em tiras ou cubos.
3. Em uma tigela grande, misture a quinoa cozida e fria com o pepino, a cebola, o tomate e a hortelã.
4. Prepare o molho misturando o suco de limão e o azeite. Tempere a salada com o molho e adicione o frango grelhado por cima.





**3. OMELETE DE
FORNO COM
QUEIJO COTTAGE
E ESPINAFRE**



Ingredientes

- 3 ovos
- 1/2 xícara de queijo cottage
- 1 xícara de folhas de espinafre
- 1/4 de xícara de leite desnatado ou vegetal
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 1 colher de chá de azeite de oliva para untar a forma
- Cebolinha picada para finalizar (opcional)

Modo de Preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180°C. Unte uma forma pequena (aproximadamente 20x20cm) com azeite.
2. Em uma tigela, bata os ovos. Adicione o queijo cottage, o leite, o espinafre, o sal e a pimenta. Misture bem.
3. Despeje a mistura na forma untada.
4. Leve ao forno por 20-25 minutos, ou até que a omelete esteja firme e levemente dourada.
5. Retire do forno, deixe esfriar um pouco, corte em pedaços e finalize com a cebolinha.

A vibrant collage of fresh fruits and vegetables. At the top left, a white bowl contains bright red cherry tomatoes. Next to it are several green Brussels sprouts. To the right, another white bowl holds pieces of browned, sautéed meat. Below these are more cherry tomatoes, a yellow bell pepper, and a green bell pepper. In the center, a white bowl is filled with sliced kiwi fruit, showing its characteristic green flesh and black seeds. Below the kiwi are several stalks of green celery. At the bottom left, there are pieces of fresh ginger root. At the bottom center, a white bowl is filled with fresh blueberries. At the bottom right, there are slices of orange. The entire image is overlaid with a semi-transparent dark green banner containing the text.

**4. LENTILHA COM
LEGUMES E
CARNE MOÍDA
MAGRA**



Ingredientes

- 1 xícara de lentilha
- 3 xícaras de água
- 200g de carne moída magra (patinho, por exemplo)
 - 1/2 cebola picada
 - 1 dente de alho picado
 - 1 cenoura pequena em cubos
 - 1 talo de aipo (salsão) em cubos
- 1/2 lata de tomate pelado picado (ou 1 tomate grande picado)
 - Sal, pimenta do reino e cominho a gosto
 - Salsinha picada para finalizar

Modo de Preparo

1. Cozinhe a lentilha: coloque a lentilha e a água em uma panela. Leve para ferver e cozinhe em fogo baixo por cerca de 20 minutos ou até que esteja macia. Reserve.
2. Em outra panela, refogue a cebola e o alho em um fio de azeite. Adicione a carne moída e cozinhe até que ela mude de cor.
3. Acrescente a cenoura e o aipo, e refogue por mais 5 minutos.
4. Adicione o tomate picado, o sal, a pimenta e o cominho. Misture bem.
5. Adicione a lentilha cozida (com a água do cozimento) à panela com a carne e os legumes. Cozinhe por mais 10 minutos para que os sabores se misturem. Se precisar, adicione um pouco mais de água.
6. Finalize com a salsinha picada e sirva.

A top-down view of a wooden bowl filled with a colorful salad. The salad includes pieces of cooked chicken, sliced avocado, lettuce, a hard-boiled egg, olives, and other vegetables. A semi-transparent text box is overlaid in the center of the image.

**5. WRAP DE
FRANGO COM
ABACATE E
ALFACE**



Ingredientes

- 1 pão tipo wrap integral ou folha de couve grande e cozida
 - 100g de frango cozido e desfiado
 - 1/4 de abacate amassado
 - Folhas de alface lisa
 - 1/2 tomate picado em cubos pequenos
 - Suco de 1/2 limão
 - Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo

1. Em uma tigela, tempere o abacate amassado com o suco de limão, sal e pimenta. Misture bem.
2. Espalhe a pasta de abacate sobre o wrap.
3. Por cima, distribua o frango desfiado, o tomate picado e as folhas de alface.
4. Enrole o wrap firmemente. Se necessário, use um pedaço de papel alumínio para mantê-lo bem fechado.



**6. SALADA DE
GRÃO DE BICO
COM ATUM**



Ingredientes

- 1 xícara de grão de bico cozido
 - 1 lata de atum em água
 - 1/2 pepino picado
 - 1/2 cebola roxa picada
- 1/4 de xícara de azeitonas picadas
 - Salsinha picada a gosto
 - Suco de 1 limão
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
 - Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo

1. Escorra e lave o grão de bico. Escorra bem o atum.
2. Em uma tigela grande, misture o grão de bico, o atum, o pepino, a cebola roxa, as azeitonas e a salsinha.
3. Em um recipiente pequeno, misture o suco de limão, o azeite, o sal e a pimenta.
4. Despeje o molho sobre a salada e misture delicadamente. Sirva em seguida.

A top-down view of a variety of fresh produce. In the top left, a white bowl contains cherry tomatoes. To its right are several Brussels sprouts and a whole tomato. Further right is a white bowl with candied nuts. Below the tomatoes is a large head of broccoli. In the center, a white bowl is filled with more cherry tomatoes. To the left of this bowl are several slices of kiwi fruit. Below the kiwi are stalks of celery and a small round nut. In the bottom center, a white bowl is filled with fresh blueberries. At the bottom left, there are pieces of ginger root. The background is dark, making the colors of the produce stand out.

**7. HAMBÚRGUER
DE PATINHO COM
PURÊ DE
ABÓBORA**



Ingredientes

- 150g de carne moída de patinho
 - 1/2 cebola pequena ralada
 - 1 dente de alho picado
- Sal, pimenta do reino e páprica a gosto
 - 300g de abóbora cozida
- 2 colheres de sopa de leite de coco ou leite desnatado
 - Noz-moscada a gosto

Modo de Preparo

1. Para o hambúrguer, misture a carne moída com a cebola ralada, o alho, o sal, a pimenta e a páprica. Molde o hambúrguer e grelhe em uma frigideira antiaderente até o ponto desejado.
2. Para o purê, amasse a abóbora cozida. Leve para uma panela em fogo baixo, adicione o leite de coco ou desnatado e a noz-moscada. Misture bem até obter uma consistência lisa e cremosa.
3. Sirva o hambúrguer acompanhado do purê de abóbora.



**8. TILÁPIA AO
LIMÃO COM
BATATA DOCE**



Ingredientes

- 1 filé de tilápia (aproximadamente 150g)
 - 1 batata doce média
 - 1 limão
 - 2 dentes de alho fatiados
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem
- Sal, pimenta do reino e alecrim a gosto

Modo de Preparo

1. Corte a batata doce em rodela ou cubos e cozinhe no vapor ou em água até ficarem macias, mas firmes.
2. Tempere o filé de tilápia com sal, pimenta, as fatias de alho, o azeite e o suco de meio limão.
3. Em uma frigideira antiaderente, grelhe a tilápia por 3-4 minutos de cada lado, ou até que esteja cozida.
4. Na mesma frigideira, adicione as batatas doces cozidas e um pouco de alecrim. Doure-as levemente.
5. Sirva a tilápia com as batatas, regando com o suco da outra metade do limão.



**9. NHOQUE DE
BATATA DOCE
COM MOLHO DE
TOMATE NATURAL**



Ingredientes

- 1 batata doce média (cerca de 200g)
- 1/2 xícara de farinha de trigo integral
 - Sal a gosto
 - Para o molho:
 - 1/2 lata de tomate pelado (ou 2 tomates maduros picados)
 - 1 dente de alho
 - Manjericão fresco a gosto
 - Azeite de oliva

Modo de Preparo

1. Cozinhe a batata doce no vapor ou em água com casca até ficar bem macia. Descasque e amasse-a até virar um purê. Deixe esfriar.
2. Em uma tigela, misture o purê de batata doce com o sal e a farinha, aos poucos, até a massa desgrudar das mãos. Não sove demais.
3. Modele a massa em cordões e corte os nhoques.
4. Cozinhe os nhoques em água fervente com sal até que subam à superfície.
5. Para o molho, refogue o alho picado no azeite. Adicione o tomate picado, tempere com sal e cozinhe por 10 minutos. Finalize com as folhas de manjericão.
6. Sirva o nhoque com o molho de tomate natural.

A vibrant collage of fresh fruits and vegetables. At the top left, a white bowl contains bright red cherry tomatoes. Next to it are several green Brussels sprouts. To the right, a white bowl holds golden-brown, caramelized nuts. Below these are more cherry tomatoes and a yellow bell pepper. In the center, a white bowl is filled with more cherry tomatoes. To the left of this bowl, there are slices of kiwi fruit showing their characteristic green flesh and black seeds. Below the kiwi are stalks of celery and a piece of ginger root. At the bottom center, a white bowl is filled with fresh blueberries. The entire composition is set against a dark background, making the colors of the produce stand out.

10. STROGONOFF DE FRANGO LIGHT



Ingredientes

- 300g de peito de frango cortado em cubos
 - 1 cebola pequena picada
 - 1 dente de alho picado
- 1 colher de sopa de extrato de tomate
- 1 xícara de iogurte natural desnatado
 - 1 colher de sopa de mostarda
 - Sal e pimenta do reino a gosto
 - Champignon fatiado (opcional)
 - Salsinha picada para finalizar

Modo de Preparo

1. Em uma panela, doure os cubos de frango em um fio de azeite. Retire e reserve.
2. Na mesma panela, refogue a cebola e o alho até ficarem macios.
3. Adicione o extrato de tomate e misture bem.
4. Volte o frango para a panela. Adicione a mostarda, o sal, a pimenta e o champignon (se estiver usando).
5. Desligue o fogo e adicione o iogurte natural. Misture delicadamente para que não talhe.
6. Aqueça levemente em fogo baixo por cerca de 1 minuto, sem deixar ferver.
7. Sirva imediatamente, finalizando com salsinha picada.