



11 RECEITAS
RAPIDAS

MENOS GORDURA E MAIS MÚSCULO!

Esse é um desejo muito comum de muitas pessoas que desejam melhorar o físico e ter um corpo mais bonito.

E o que não falta na internet são promessas de resultados milagrosos e com inúmeros tipos de dietas, que fazem você se alimentar mal ou até passar fome.

Pensando nisso, nós reunimos neste e-book 11 Receitas Rápidas que se seguidas com responsabilidade, será uma grande aliada na sua busca por um corpo mais bonito e uma vida mais saudável.

O livro digital 11 Receitas Rápidas, foi feito para você que quer manter uma alimentação saudável e balanceada enquanto emagrece.

TAPIOCA COM COCO FIT

— INGREDIENTES —

1 xícara de tapioca
1 xícara de coco
1/2 banana

— MODO DE PREPARO —

- 1 - Junte a tapioca com 1/2 xícara de coco e misture os dois
- 2 - Coloque na frigideira a tapioca e o coco e amasse a face que estiver para cima, dando várias tapinhas de leve
- 3 - Espere até ver o coco corando e desligue o fogo (não vire a tapioca de lado)

Recheio

Misture 1/2 banana e a 1/2 xícara de coco
Coloque a tapioca em um prato e despeje o recheio em cima
Feche a tapioca e bom apetite!



SALADA SIMPLES

INGREDIENTES

1 alface americana
2 cenouras raladas
1 beterraba ralada
1 tomate sem pele e sem semente
1 cebola cortada em rodelas ou picada

MOLHO

1 colher (chá) de sal
1 pitada de açúcar
1 colher (sopa) de azeite extra virgem de oliva
2 a 3 colheres de vinagre

— MODO DE PREPARO —

- 1 - Lave bem todos os ingredientes
- 2 - Rasgue as folhas do alface para que fiquem menores
- 3 - Rale as cenouras e a beterraba
- 4 - O tomate, após estar sem pele e semente, deve ser picado
- 5 - A cebola pode ser cortada em pedacinhos ou em rodelas, como preferir

CAMARÃO COM LEGUMES

— INGREDIENTES —

1 xícara de camarão limpo;
½ limão espremido;
½ pimentão picado;
1 xícara de cebolinha picadinha;
1 cebola picada;

3 dentes de alho amassado;
1 colher de sopa de azeite;
1 xícara de brócolis;
3 colheres de sopa de cenoura ralada;
1 xícara de espinafre.

— MODO DE PREPARO —

Descasque a batata doce e cozinhe. Tempere o frango com alho, limão, sal e pimenta e lavo em seguida refogue no molho de tomate. Deixe cozinhar essa mistura em uma panela por 15 minutos com um pouco de água. Em seguida adicione o leite de arroz já previamente batido com a biomassa e incorpore. Espere engrossar, coloque temperos verde a gosto. Escorra a batata já cozida, corte em rodelas, tempere com uma pitada de sal e pimenta e sirva como acompanhamento do stroganoff.



ESCONDIDINHO DE BATATA DOCE FIT

— INGREDIENTES —

1 xícara de patinho cortado em cubos;
1 batata doce cozida sem casca;
3 rodellas de cebola;
2 rodellas de tomate;
1 clara.

— MODO DE PREPARO —

Comece refogando a cebola e o tomate com um fio de azeite. Coloque a carne e deixe dourar. Tempere a gosto. Quando estiver bem cozida, desligue. Quando a batata estiver cozida, escorra, amasse e misture com a clara até formar um purê. Separe um refratário e coloque a carne ao fundo e em seguida o purê de batata. Sirva acompanhado de uma salada fresca ou no vapor.

FRANGO FIT EXPRESS

— INGREDIENTES —

1 filé de peito de frango;
1 cebola cortada em rodellas;
1 colher de sopa de azeite;
1 dente de alho picado;
pimenta do reino a gosto;
sal a gosto.

— MODO DE PREPARO —

Tempere o filé com sal, pimenta e alho. Refogue a cebola no azeite em uma frigideira, quando estiver translúcida coloque o filé e deixe dourar dos dois lados. Sirva com arroz integral e salada.



RECEITA DE ARROZ COM LEGUMES FIT

— INGREDIENTES —

½ xícara de arroz integral;
2 colheres de sopa de cenoura ralada;
2 colheres de sopa de brócolis picado;
1 colher de sopa de couve picada em tiras;
1 cebola picada;
2 dentes de alho;
1 pitada de sal;
1 pitada de pimenta do reino;
1 fio de azeite.

— MODO DE PREPARO —

Em uma panela refogue a cebola e o alho no azeite. Em seguida adicione o arroz, misture bem e coloque água suficiente para cobrir e cozinhar o arroz. Quando os grãos estiverem al dente coloque os vegetais e misture tudo. Se necessário coloque um pouco mais de água e deixe por mais 5 minutos. Sirva.

PANQUECA FIT

— INGREDIENTES —

1 filé de peito de frango;
1 cebola cortada em rodelas;
1 colher de sopa de azeite;
1 dente de alho picado;
pimenta do reino a gosto;
sal a gosto.

— MODO DE PREPARO —

Tempere o filé com sal, pimenta e alho. Refogue a cebola no azeite em uma frigideira, quando estiver translúcida coloque o filé e deixe dourar dos dois lados. Sirva com arroz integral e salada.



SALADA DE FORNO

— INGREDIENTES —

1 berinjela
1 abobrinha
2 tomates
Azeitonas fatiadas, sal, pimenta e ervas a gosto
Azeite

— MODO DE PREPARO —

Fatie a berinjela, a abobrinha e os tomates
Disponha no refratário sobrepondo umas sobre as outras, criando o efeito dominó
Cubra com azeitonas
Tempere com sal, pimenta, ervas frescas ou secas
Finalize com um fio de azeite e leve ao forno preaquecido a 180° por aproximadamente 30 minutos ou até que o garfo entre com facilidade

OMELETE COM FARINHA DE TAPIOCA

— INGREDIENTES —

1 ovo
1 colher (sopa) de tapioca pronta
1/2 colher de queijo parmesão ralado
Azeite de oliva
Sal e pimenta

— MODO DE PREPARO —

Em um recipiente quebre o ovo, bata juntamente com a colher de tapioca, adicione o queijo ralado, coloque sal e pimenta a gosto. Aqueça uma frigideira pequena, unte levemente com azeite de oliva e despeje os ovos, deixe cozinhar de um lado, vire para cozinhar o outro lado, não cozinhe demais para que não fique ressecada. Coloque o recheio e feche o omelete, deixe com o fogo baixo por mais um tempinho para derreter o queijo e aquecer um pouco os ingredientes e sirva.



CREPIOCA

— INGREDIENTES —

- 1 colher de goma de tapioca
- 1 ovo
- Para crepioca doce, adicione adoçante a gosto
- Para crepioca salgada, adicione uma pitada de sal a gosto

— MODO DE PREPARO —

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

STROGONOFF FIT COM BATATA DOCE

— INGREDIENTES —

- ½ peito de frango cortado em cubos;
- 2 dentes de alho;
- 1 limão;
- 1 pitada de sal;
- pimenta do reino a gosto;
- 1 copo de molho de tomate caseiro;
- 1 copo de leite de arroz;
- 2 colheres de sopa de biomassa de banana verde.
- 1 batata doce cozida.

— MODO DE PREPARO —

Descasque a batata doce e cozinhe. Tempere o frango com alho, limão, sal e pimenta e lóo em seguida refogue no molho de tomate. Deixe cozinhar essa mistura em uma panela por 15 minutos com um pouco de água. Em seguida adicione o leite de arroz já previamente batido com a biomassa e incorpore. Espere engrossar, coloque temperos verde a gosto. Escorra a batata já cozida, corte em rodela, tempere com uma pitada de sal e pimenta e sirva como acompanhamento do strogonoff.



CONCLUSÃO

ADOTE HÁBITOS SAUDÁVEIS E TRANSFORME SUA VIDA! ACADEMIA

Este livro digital tem o objetivo de auxiliá-lo a ter uma alimentação mais saudável apresentando receitas que podem facilitar seu dia a dia.

Recomendamos, no entanto, que procure um profissional da área para acompanhamento e avaliações.

Lembre-se, a boa alimentação e a prática de exercícios físicos não devem ser esporádicos. Faça um compromisso com você mesmo e dedique-se para comer de maneira consciente e incluir atividade física na sua rotina. Você vale esse esforço.

Nós acreditamos que o hábito da atividade física e da boa alimentação são objetivos que vão além de um belo corpo. Os resultados físicos são consequências de uma vida com equilíbrio entre o corpo e a mente.

Qualidade de vida é nosso compromisso.