

Café da manhã de Nutri!

200 RECEITAS COM SABOR



MARIA AGUIAR

Este livro é um convite para transformar a sua rotina matinal com cafés da manhã nutritivos, saborosos e práticos.

Com 200 receitas cuidadosamente elaboradas por Maria Aguiar, esta coleção foi pensada para quem deseja começar o dia com mais energia, saúde e prazer à mesa. Ao longo das páginas, você encontrará opções variadas — doces e salgadas — que combinam ingredientes acessíveis com alto valor nutritivo.

Perfeitas para todos os gostos e estilos de vida, essas receitas vão inspirar você a reinventar o café da manhã, tornando-o um dos momentos mais gostosos do seu dia.

OVOS COM BATATA QUEIJO E PRESUNTO



VALOR CALÓRICO: 320 KCAL

INGREDIENTES:

- 2 batatas médias
- 1/2 xícara de presunto picado
- 1/2 xícara de queijo muçarela ralado
- 3 ovos
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite para untar

MODO DE PREPARO:

1. Rale e prepare a batata

Descasque as batatas e rale grosso. Esprema bem para tirar o excesso de água.

2. Misture a base

Em uma tigela, misture a batata ralada com o presunto e o queijo. Tempere com sal e pimenta.

3. Modele os ninhos

Em uma frigideira untada e aquecida, coloque porções da mistura formando círculos e abrindo um espaço no centro.

4. Adicione os ovos

Com cuidado, quebre um ovo no centro de cada ninho.

5. Cozinhe com tampa

Tampe a frigideira e cozinhe em fogo baixo até a clara firmar e a gema atingir o ponto desejado.

PANQUECA FIT DE BANANA



VALOR CALÓRICO: 290 KCAL

INGREDIENTES:

- 1 banana madura
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de aveia em flocos finos
- 1 colher de sopa de pasta de amendoim
- 1/2 banana em rodela para recheio
- Canela a gosto
- Azeite ou óleo de coco para untar

MODO DE PREPARO:

1. Prepare a massa

Em uma tigela, amasse 1 banana, junte o ovo, a aveia e a canela. Misture bem até formar uma massa homogênea.

2. Cozinhe a panqueca

Aqueça uma frigideira untada, despeje a massa e cozinhe em fogo baixo até dourar dos dois lados.

3. Recheie e finalize

Recheie com rodela de banana e dobre. Regue com pasta de amendoim por cima e sirva.

OMELETE DE FRIOS TOSTADA



VALOR CALÓRICO: 310 KCAL

INGREDIENTES:

- 2 ovos
- 1/3 xícara de presunto picado
- 1/3 xícara de queijo muçarela ralado
- 1 colher de sopa de leite (opcional, para deixar mais macio)
- Sal, pimenta e salsinha a gosto
- Azeite ou manteiga para untar

MODO DE PREPARO:

1. Bata os ovos

Em uma tigela, bata bem os ovos com o leite, sal, pimenta e salsinha.

2. Prepare os frios

Misture o presunto e o queijo em outro recipiente.

3. Cozinhe a omelete

Aqueça uma frigideira untada e despeje os ovos batidos. Cozinhe em fogo baixo até firmar levemente.

4. Recheie e dobre

Distribua os frios sobre metade da omelete, dobre e pressione levemente com a espátula.

5. Toste dos dois lados

Deixe dourar bem de um lado, vire com cuidado e doure do outro para ficar bem tostada por fora e cremosa por dentro.

PIZZA DE FRIGIDEIRA



VALOR CALÓRICO: 320 KCAL

INGREDIENTES:

- 1 fatia grande de pão sírio ou 1 disco de wrap
- 2 colheres de sopa de molho de tomate
- 1/2 xícara de queijo muçarela ralado
- 3 rodelas de tomate
- Orégano a gosto
- Azeite para untar

MODO DE PREPARO:

1. Prepare a base

Aqueça levemente uma frigideira untada com azeite e coloque o pão sírio ou o wrap.

2. Monte a pizza

Espalhe o molho de tomate sobre o pão, cubra com o queijo, distribua as rodela de tomate e salpique orégano.

3. Cozinhe tampado

Tampe a frigideira e cozinhe em fogo baixo por cerca de 5 a 7 minutos, até o queijo derreter e a base ficar crocante

PÃO GRATINADO COM QUEIJO



VALOR CALÓRICO: 320 KCAL

INGREDIENTES:

- 1 fatia grossa de pão (italiano, de forma ou caseiro)
- 2 colheres de sopa de molho de tomate
- 1/2 xícara de queijo muçarela ralado
- 1 colher de sopa de requeijão (opcional)
- Orégano ou salsinha a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Monte o pão

Espalhe o molho de tomate sobre o pão e adicione o requeijão (se for usar) por cima.

2. Cubra com queijo

Distribua a muçarela por cima do molho, cobrindo bem toda a superfície.

3. Finalize com ervas

Polvilhe orégano ou salsinha por cima para dar sabor extra.

4. Leve ao forno ou airfryer

Asse por 10 minutos em forno preaquecido a 200°C ou por 6 minutos na airfryer até gratinar e dourar o queijo.

SANDUICHE DE FRIGIDEIRA



VALOR CALÓRICO: 420 KCAL

INGREDIENTES:

- 4 fatias de pão de forma
- 4 fatias de presunto
- 4 fatias de queijo muçarela ou prato
- 2 ovos
- 1/4 de xícara de leite
- 1 colher de sopa de manteiga
- Queijo ralado a gosto (para gratinar)
- Cebolinha picada a gosto
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Prepare a mistura de ovos

Bata os ovos com o leite, sal e pimenta.

2. Monte os sanduíches

Em cada sanduíche, coloque 2 fatias de pão com 2 fatias de presunto e 2 de queijo no meio.

3. Umedeça no ovo

Passe os sanduíches na mistura de ovo com leite, dos dois lados.

4. Doure na frigideira

Aqueça a manteiga e doure os sanduíches em fogo baixo, até ficarem bem tostados e o queijo começar a derreter.

5. Finalize com queijo e cebolinha

Coloque mais queijo por cima, tampe a frigideira e deixe até o queijo de cima derreter. Finalize com cebolinha.

BROWNIE FIT DE FRIGIDEIRA



VALOR CALÓRICO: 180 KCAL
POR FATIA

INGREDIENTES:

- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó 100%
- 1 colher (sopa) de óleo de coco (ou azeite)
- 1 colher (sopa) de mel, xilitol ou açúcar de coco
- 2 colheres (sopa) de farinha de aveia ou amêndoas
- 1 colher (sopa) de água ou leite vegetal
- 1/2 colher (chá) de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- (Opcional) 1 colher (sopa) de chocolate 70% picado

MODO DE PREPARO:

1. Misture os ingredientes

Em uma tigela, misture bem o ovo, o óleo, o adoçante e o cacau até ficar homogêneo. Acrescente a farinha, o leite (ou água), o sal e o fermento. Misture tudo. Adicione o chocolate picado se quiser.

2. Cozinhe na frigideira

Unte levemente uma frigideira pequena com óleo de coco. Despeje a massa, tampe e cozinhe em fogo bem baixo por cerca de 6 a 8 minutos, até firmar nas bordas, mas o centro continuar úmido.

3. Sirva morno

Desligue o fogo e deixe descansar tampado por 2 min. Sirva em fatias, puro ou com frutas.

MINGAU DE AVEIA COM BANANA E CANELA



VALOR CALÓRICO: 230 KCAL

INGREDIENTES:

- 3 colheres de sopa de aveia em flocos (30g)
- 200 ml de leite vegetal (amêndoas, coco, aveia ou outro de sua preferência)
- 1 banana madura amassada
- 1 colher de chá de chia (opcional, para mais fibras)
- 1 pitada de canela em pó
- 1 colher de chá de mel ou agave (opcional, para adoçar)
- Frutas fatiadas ou castanhas para decorar (opcional)

MODO DE PREPARO:

1. Aqueça os ingredientes

Em uma panela pequena, adicione a aveia, o leite vegetal e a banana amassada. Leve ao fogo médio, mexendo sempre.

2. Cozinhe até engrossar

Quando começar a ferver, adicione a chia (se usar) e a canela. Continue mexendo por cerca de 3 a 5 minutos, até atingir a consistência de mingau.

3. Finalize e sirva

Desligue o fogo, adoce com mel ou agave se desejar, e sirva com frutas frescas ou castanhas por cima.

PÃO DE QUEIJO DE TAPIOCA NA FRIGIDEIRA



VALOR CALÓRICO: 280 KCAL

INGREDIENTES:

- 2 colheres de sopa de goma de tapioca (30g)
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de queijo parmesão ralado (10g)
- 1 colher de sopa de requeijão ou cream cheese (opcional, para deixar mais cremoso)
- Sal a gosto
- Manteiga ou azeite para untar a frigideira

MODO DE PREPARO:

1. Misture os ingredientes

Em um bowl, bata o ovo e misture a tapioca, o queijo ralado, o requeijão (se usar) e o sal. Mexa até formar uma massa homogênea.

2. Cozinhe na frigideira

Aqueça uma frigideira antiaderente com um fio de manteiga ou azeite. Despeje a massa, espalhando como uma panquequinha grossa.

3. Doure dos dois lados

Cozinhe por cerca de 2 a 3 minutos de cada lado, até firmar e dourar.

4. Sirvaquentinho

Pode ser servido puro ou recheado com peito de peru, queijo, ou o que preferir.

SMOOTHIE DE MORANGO COM IOGURTE E AVEIA



VALOR CALÓRICO: 210 KCAL

INGREDIENTES:

- 1/2 xícara de morangos congelados (75g)
- 1/2 banana madura
- 1/2 xícara de iogurte natural (100g)
- 2 colheres de sopa de aveia em flocos (20g)
- 1/4 xícara de água ou leite (60ml)
- Mel ou adoçante a gosto (opcional)

MODO DE PREPARO:

1. Adicione os ingredientes ao liquidificador

Coloque os morangos, a banana, o iogurte, a aveia e o líquido (água ou leite) no copo do liquidificador.

2. Bata até ficar cremoso

Bata bem até obter uma mistura lisa e cremosa. Se quiser mais doce, adicione mel ou adoçante a gosto.

3. Sirva gelado

Despeje em um copo e consuma imediatamente.

TORRADA COM OVO ABACATE E TOMATE



VALOR CALÓRICO: 320 KCAL

INGREDIENTES:

- 1 fatia de pão integral
- 1 ovo
- 1/4 de abacate maduro
- 2 rodelas de tomate
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite de oliva para finalizar

MODO DE PREPARO:

1. Torre o pão

Coloque a fatia de pão na torradeira ou aqueça na frigideira até dourar.

2. Prepare o ovo

Frite, cozinhe ou prepare o ovo como preferir (mexido, pochê ou estalado).

3. Amasse o abacate

Amasse o abacate com um garfo e tempere com sal e pimenta.

4. Monte a torrada

Espalhe o abacate sobre o pão, adicione as rodela de tomate e finalize com o ovo por cima.

5. Finalize com azeite

Regue com um fio de azeite e sirva.

OVO MEXIDO COM ESPINAFRE E QUEIJO



VALOR CALÓRICO: 220 KCAL

INGREDIENTES:

- 2 ovos
- 1/2 xícara de espinafre picado
- 1 colher de sopa de queijo branco picado (30g)
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite para refogar

MODO DE PREPARO:

1. Refogue o espinafre

Aqueça o azeite e refogue o espinafre até murchar.

2. Adicione os ovos

Bata os ovos, tempere e despeje na frigideira. Mexa suavemente.

3. Finalize com queijo

Adicione o queijo e misture até os ovos estarem cozidos.

BOLO DE CANECA DE CACAU E BANANA



VALOR CALÓRICO: 290 KCAL

INGREDIENTES:

- 1 banana madura amassada
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- 2 colheres de sopa de aveia em flocos
- 1/2 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de mel (opcional)

MODO DE PREPARO:

1. Misture os ingredientes

Em uma caneca, misture bem todos os ingredientes até ficar homogêneo.

2. Leve ao micro-ondas

Cozinhe por 1 minuto e 30 segundos no micro-ondas em potência alta.

3. Sirva morno

Consuma direto da caneca ou desenforme, se preferir.

SALADA DE FRUTAS COM IOGURTE E GRANOLA



VALOR CALÓRICO: 280 KCAL

INGREDIENTES:

- 1 maçã picada
- 1/2 banana fatiada
- 1/2 xícara de mamão picado
- 1 pote (100g) de iogurte natural
- 2 colheres de sopa de granola

MODO DE PREPARO:

1. Prepare as frutas

Lave, descasque e pique todas as frutas.

2. Misture com o iogurte

Coloque as frutas em uma tigela e adicione o iogurte natural.

3. Finalize com granola

Salpique a granola por cima e sirva imediatamente.

SANDUÍCHE INTEGRAL COM FRANGO E ABACATE



VALOR CALÓRICO: 350 KCAL

INGREDIENTES:

- 2 fatias de pão integral
- 50g de peito de frango cozido e desfiado
- 1/4 de abacate amassado
- Folhas de alface
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Prepare o recheio

Misture o frango com o abacate e tempere com sal e pimenta.

2. Monte o sanduíche

Coloque o recheio entre as fatias de pão e acrescente folhas de alface.

3. Sirva

Pode ser consumido frio ou aquecido.

VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE AMÊNDOAS



VALOR CALÓRICO: 350 KCAL

INGREDIENTES:

- 1/2 manga madura picada
- 200 ml de leite de amêndoas
- 1 colher de sopa de aveia
- Mel a gosto (opcional)

MODO DE PREPARO:

1. Bata tudo no liquidificador

Coloque a manga, o leite de amêndoas, a aveia e o mel no liquidificador.

2. Misture até ficar cremoso

Bata até obter uma vitamina homogênea.

3. Sirva gelado

Despeje em um copo e aproveite.

OMELETE DE LEGUMES



VALOR CALÓRICO: 260 KCAL

INGREDIENTES:

- 2 ovos
- 1/4 de cebola picada
- 1/4 de tomate picado
- 1/4 de pimentão picado
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite para refogar

MODO DE PREPARO:

1. Refogue os legumes

Aqueça o azeite e refogue a cebola, tomate e pimentão até amaciarem.

2. Bata os ovos

Bata os ovos com sal e pimenta.

3. Cozinhe a omelete

Despeje os ovos sobre os legumes na frigideira e cozinhe até firmar.

CREME DE ABACATE COM LIMÃO E MEL



VALOR CALÓRICO: 220 KCAL

INGREDIENTES:

- 1/2 abacate maduro
- Suco de 1/2 limão
- 1 colher de chá de mel
- 1 colher de sopa de iogurte natural (opcional)

MODO DE PREPARO:

1. Prepare o creme

Amasse o abacate e misture com o suco de limão, o mel e o iogurte até obter um creme homogêneo.

2. Resfrie

Leve o creme à geladeira por alguns minutos para ficar gelado.

3. Sirva

Sirva o creme gelado, puro ou acompanhado de frutas.

PANQUECA INTEGRAL COM MEL E FRUTAS



VALOR CALÓRICO: 310 KCAL

INGREDIENTES:

- 3 colheres de sopa de farinha integral
- 1 ovo
- 100 ml de leite (ou leite vegetal)
- 1 colher de chá de fermento em pó
- Mel e frutas (morango, banana) para acompanhar

MODO DE PREPARO:

1. Misture os ingredientes secos e líquidos

Em uma tigela, combine a farinha integral, ovo, leite e fermento, mexendo até ficar homogêneo.

2. Cozinhe as panquecas

Despeje pequenas porções da massa em uma frigideira antiaderente aquecida, cozinhando até dourar dos dois lados.

3. Sirva com mel e frutas

Sirva as panquecas quentes com mel e frutas frescas por cima.

TORRADA DE QUEIJO E TOMATÊ



VALOR CALÓRICO: 280 KCAL

INGREDIENTES:

- 2 fatias de pão integral
- 2 fatias de queijo branco
- 2 fatias de tomate
- Orégano a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Monte o tostex

Coloque o queijo e o tomate entre as fatias de pão, polvilhando orégano.

2. Cozinhe o tostex

Leve à sanduicheira ou frigideira até o queijo derreter e o pão dourar.

3. Sirva quente

Sirva ainda quente para aproveitar o queijo derretido.

CREPIOCA DE ESPINAFRE E QUEIJO



VALOR CALÓRICO: 280 KCAL

INGREDIENTES:

- 2 colheres de sopa de tapioca
- 1 ovo
- 1 punhado de espinafre picado
- 2 fatias de queijo branco
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Misture a massa

Bata o ovo e misture com a tapioca, o espinafre e o sal.

2. Cozinhe a crepioca

Despeje a mistura em uma frigideira antiaderente aquecida, espalhe o queijo e dobre a crepioca ao meio.

3. Sirva quente

Cozinhe até o queijo derreter e sirva quente.

COOKIES FIT DE AVEIA



VALOR CALÓRICO: 90 KCAL

INGREDIENTES:

- 1 xícara de aveia em flocos
- 1 banana madura amassada
- 2 colheres de sopa de mel ou adoçante natural (opcional)
- 1 colher de sopa de óleo de coco derretido
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de essência de baunilha (opcional)
- 2 colheres de sopa de pasta de amendoim (opcional)
- 1/4 xícara de gotas de chocolate meio amargo ou frutas secas (opcional)
- Uma pitada de sal

MODO DE PREPARO:

Pré-aqueça o forno

Pré-aqueça o forno a 180°C.

Prepare a mistura úmida

Misture a banana amassada, o mel (ou adoçante), o óleo de coco e a essência de baunilha até formar um creme homogêneo.

Incorpore os ingredientes secos

Adicione a aveia, o fermento, a pitada de sal e a pasta de amendoim, misturando bem.

Adicione complementos

Acrescente as gotas de chocolate ou frutas secas, se desejar, e misture delicadamente.

Modele os cookies

Forme bolinhas com uma colher e distribua em uma assadeira forrada com papel manteiga. Achate levemente para formar os cookies.

Asse

Leve ao forno por 12 a 15 minutos, até as bordas começarem a dourar.

Esfrie e sirva

Retire do forno, deixe esfriar e sirva.

EMPADINHA FIT DE BATATA DOCE



VALOR CALÓRICO: 150 KCAL

INGREDIENTES:

- 300g de batata doce cozida e amassada
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto
- Recheio a gosto (frango desfiado, legumes refogados ou queijo cottage)

MODO DE PREPARO:

Prepare a massa

Misture a batata doce amassada, o ovo, a farinha de aveia, o azeite, sal e pimenta até formar uma massa homogênea.

Modele as empadinhas

Divida a massa em 6 partes e molde nas forminhas de empada, formando a base e as laterais.

Adicione o recheio

Coloque o recheio escolhido dentro de cada empadinha.

Finalize a massa

Cubra o recheio com um pouco mais de massa para fechar as empadinhas, se desejar.

Asse

Leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 25 minutos, ou até dourar.

Esfrie e sirva

Retire do forno, deixe esfriar um pouco e sirva.

BOLO FIT DE LARANJA



VALOR CALÓRICO: 180 KCAL

INGREDIENTES:

- 3 ovos
- 1/2 xícara de óleo de coco ou azeite de oliva
- Suco e raspas de 2 laranjas
- 1/2 xícara de mel ou adoçante natural equivalente
- 1 xícara de farinha de aveia
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas ou farinha integral
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO:

Prepare a massa líquida

Bata os ovos, o óleo, o suco e as raspas das laranjas com o mel até formar uma mistura homogênea.

Misture os ingredientes secos

Em outra tigela, misture as farinhas, o fermento e o sal.

Incorpore os ingredientes

Adicione aos poucos os ingredientes secos à mistura líquida, mexendo delicadamente até ficar homogêneo.

Despeje na forma

Unte uma forma com óleo de coco e despeje a massa.

Asse

Leve ao forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos ou até que, ao enfiar um palito, ele saia limpo.

Esfrie e sirva

Retire do forno, deixe esfriar antes de cortar e servir.

PANQUECA FIT COM WHEY DE CACAU



VALOR CALÓRICO: 110 KCAL

INGREDIENTES: 4 PORÇÕES

- 2 ovos
- 1 banana madura
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia
- 1 scoop (30g) de whey protein sabor cacau
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de essência de baunilha (opcional)
- 1 pitada de canela (opcional)
- Óleo de coco para untar a frigideira

MODO DE PREPARO:

Prepare a massa

Bata os ovos e a banana até obter uma mistura homogênea.

Adicione os ingredientes secos

Acrescente a farinha de aveia, o whey protein, o fermento, a essência de baunilha e a canela. Misture bem até formar uma massa lisa.

Aqueça a frigideira

Unte uma frigideira antiaderente com um pouco de óleo de coco e aqueça em fogo médio.

Cozinhe as panquecas

Despeje pequenas porções da massa na frigideira, formando panquecas. Cozinhe por cerca de 2-3 minutos de cada lado, até dourar.

Sirva

Retire as panquecas e sirva quente, com acompanhamentos a gosto, como frutas ou mel.

PÃOZINHO FIT DE BATATA-DOCE



VALOR CALÓRICO: 130 KCAL

INGREDIENTES: 8 PORÇÕES

- 300g de batata-doce cozida e amassada
- 2 ovos
- 1/2 xícara de farinha de aveia
- 2 colheres de sopa de farinha de linhaça dourada
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de azeite de oliva

MODO DE PREPARO:

Prepare a massa

Misture a batata-doce amassada, os ovos e o azeite até formar uma mistura homogênea.

Adicione os ingredientes secos

Acrescente a farinha de aveia, a farinha de linhaça, o fermento e o sal. Misture bem até incorporar.

Modele os pães

Divida a massa em 8 porções e molde em formato de pãezinhos.

Asse

Coloque os pães em uma assadeira forrada com papel manteiga e leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 25 minutos, ou até dourar.

Esfrie e sirva

Retire do forno, deixe esfriar um pouco e sirva.

BOLO DE CHOCOLATE COM FARINHA DE AMÊNDOAS



VALOR CALÓRICO: 250 KCAL

INGREDIENTES: 10 PORÇÕES

- 4 ovos
- 1/2 xícara de óleo de coco ou azeite de oliva
- 1/2 xícara de cacau em pó sem açúcar
- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1/2 xícara de mel ou adoçante natural equivalente
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- 1 colher de chá de essência de baunilha (opcional)

MODO DE PREPARO:

Prepare a massa líquida

Bata os ovos com o óleo, o mel e a essência de baunilha até ficar homogêneo.

Misture os ingredientes secos

Em outra tigela, peneire o cacau em pó, a farinha de amêndoas, o fermento e o sal.

Incorpore os ingredientes

Adicione os secos à mistura líquida e mexa até formar uma massa uniforme.

Despeje na forma

Unte uma forma com óleo de coco e despeje a massa.

Asse

Leve ao forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos, ou até que, ao enfiar um palito, ele saia limpo.

Esfrie e sirva

Retire do forno, deixe esfriar antes de cortar e servir.

SANDUÍCHE DE FRANGO E COTTAGE



VALOR CALÓRICO: 200 KCAL

INGREDIENTES: 2 PORÇÕES

- 4 fatias de pão integral
- 150g de peito de frango cozido e desfiado
- 4 colheres de sopa de queijo cottage
- Folhas de alface
- 2 fatias de tomate
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher de chá de azeite de oliva (opcional)

MODO DE PREPARO:

Prepare o frango

Tempere o frango desfiado com sal, pimenta e azeite, se desejar.

Monte os sanduíches

Distribua o frango temperado sobre duas fatias de pão.

Adicione o cottage e os vegetais

Coloque duas colheres de sopa de queijo cottage, folhas de alface e fatias de tomate sobre o frango.

Finalize

Cubra com as outras fatias de pão para fechar o sanduíche.

Sirva

Sirva imediatamente ou leve para o lanche.

CROQUE MONSIEUR SIMPLES



VALOR CALÓRICO: 320 KCAL

INGREDIENTES: 2 PORÇÕES

- 4 fatias de pão de forma integral
- 4 fatias de presunto magro
- 4 fatias de queijo muçarela ou queijo prato light
- 1/2 xícara de leite desnatado
- 1 ovo
- Manteiga para untar a frigideira
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO:

Prepare a mistura de ovos

Bata o ovo com o leite, sal e pimenta até ficar homogêneo.

Monte os sanduíches

Em cada sanduíche, coloque 2 fatias de pão, com 2 fatias de presunto e 2 fatias de queijo entre elas.

Umedeça no ovo

Passe os sanduíches na mistura de ovo com leite, dos dois lados.

Doure na frigideira

Aqueça a manteiga e doure os sanduíches em fogo baixo, até ficarem bem tostados e o queijo começar a derreter.

Finalize

Sirva quente.

FORTAIA



VALOR CALÓRICO: 320 KCAL

INGREDIENTES: 2 PORÇÕES

- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de queijo ralado (parmesão ou colonial)
- 1/4 de cebola picada (opcional)
- Sal e pimenta a gosto
- Manteiga ou azeite para fritar

MODO DE PREPARO:

Bata os ovos com o queijo

Em uma tigela, bata bem os ovos com o queijo ralado. Tempere com sal e pimenta. Se desejar, adicione a cebola picada.

Aqueça a frigideira

Coloque a manteiga ou o azeite em uma frigideira e aqueça em fogo médio.

Despeje e cozinhe

Despeje a mistura na frigideira quente. Cozinhe até firmar por baixo e, se preferir, vire para dourar do outro lado.

PÃO DE LIQUIDIFICADOR



VALOR CALÓRICO: 160 KCAL

INGREDIENTES: 10 PORÇÕES

- 2 ovos
- 1 xícara de leite morno
- 1/4 de xícara de óleo
- 1 colher de sopa de açúcar
- 1 colher de chá de sal
- 1 envelope (10 g) de fermento biológico seco
- 3 xícaras de farinha de trigo (aproximadamente)

MODO DE PREPARO:

Bata os ingredientes líquidos

No liquidificador, bata os ovos, leite morno, óleo, açúcar e sal até ficar homogêneo.

Adicione o fermento e a farinha

Transfira a mistura para uma tigela, adicione o fermento e vá colocando a farinha aos poucos, misturando com uma colher até formar uma massa mais pesada, mas ainda mole (não é massa de sovar).

Despeje na forma e deixe crescer

Despeje a massa em uma forma untada e enfarinhada. Cubra com um pano e deixe crescer por 30 a 40 minutos ou até dobrar de volume.

Asse o pão

Leve ao forno preaquecido a 180 °C por cerca de 30 minutos ou até dourar levemente por cima.

CUSCUZ DE FRIGIDEIRA



VALOR CALÓRICO: 250 KCAL

INGREDIENTES: 1 PORÇÃO

- 1/2 xícara de flocão de milho
- 1/4 xícara de água
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa de manteiga ou azeite
- 1 fatia de queijo ou 2 colheres de sopa de queijo ralado (opcional)
- 1 ovo (opcional, para deixar mais proteico)

MODO DE PREPARO:

Hidrate o flocão

Misture o flocão com a água e o sal. Deixe descansar por 5 a 10 minutos, até a massa absorver a água e ficar macia.

Misture os ingredientes

Adicione a manteiga ou azeite e, se desejar, o ovo e o queijo. Misture bem até incorporar tudo.

Cozinhe na frigideira

Aqueça uma frigideira antiaderente, unte se necessário e despeje a mistura. Modele em formato de disco. Tampe e cozinhe em fogo baixo por 5 a 7 minutos de cada lado, até dourar e firmar.

PÃO DE FUBÁ DE FRIGIDEIRA FÁCIL



VALOR CALÓRICO: 220 KCAL

INGREDIENTES: 1 PORÇÃO

- 2 colheres de sopa de fubá
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo (ou aveia)
- 1 colher de sopa de iogurte natural (ou leite)
- 1 ovo
- 1/2 colher de chá de fermento químico (fermento para bolo)
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO:

Misture os ingredientes

Em um bowl, misture o ovo, o iogurte, o fubá, a farinha e o sal até obter uma massa homogênea. Por último, adicione o fermento e misture delicadamente.

Aqueça a frigideira

Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo baixo e unte com um fio de óleo ou manteiga, se necessário.

Cozinhe o pão

Despeje a massa na frigideira, espalhando em formato de disco. Tampe e cozinhe por cerca de 3 a 4 minutos de cada lado, até dourar e firmar.

OVO POCHÊ



VALOR CALÓRICO: 300 KCAL

INGREDIENTES: 1 PORÇÃO

- 1 ovo
- 1 fatia de pão integral (ou outro de sua preferência)
- 1/4 de abacate maduro
- 1 colher de chá de suco de limão
- Sal e pimenta a gosto
- Vinagre (opcional, para o cozimento do ovo)
- Azeite (opcional, para finalizar)

MODO DE PREPARO:

Prepare o abacate

Amasse o abacate com o suco de limão, sal e pimenta a gosto. Reserve.

Faça o ovo pochê

Aqueça água em uma panela, adicione uma colher de vinagre e forme um redemoinho. Quebre o ovo em um potinho e despeje no centro da água. Cozinhe por 3 a 4 minutos e retire com cuidado.

Torre o pão

Enquanto o ovo cozinha, torre a fatia de pão em uma frigideira ou torradeira até ficar crocante.

Monte e sirva

Espalhe o abacate sobre a torrada e coloque o ovo pochê por cima. Finalize com azeite, sal e pimenta a gosto.

BOLO DE CANELA



VALOR CALÓRICO: 220 KCAL

INGREDIENTES: 1 BOLO PEQUENO

- 2 ovos
- 1/2 xícara de açúcar (pode ser mascavo ou demerara)
- 1/2 xícara de leite
- 1/4 de xícara de óleo
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de canela em pó
- 1 colher de chá de fermento químico (fermento para bolo)
- 1 pitada de sal

MODOS DE PREPARO:

Misture os ingredientes líquidos

Em um bowl, bata os ovos com o açúcar até espumar. Adicione o leite e o óleo, e misture bem.

Adicione os secos

Acrescente a farinha, a canela e o sal. Misture até ficar homogêneo. Por último, adicione o fermento e incorpore delicadamente.

Asse o bolo

Despeje a massa em uma forma untada e enfarinhada. Leve ao forno preaquecido a 180°C por 25 a 30 minutos, ou até dourar e passar no teste do palito.

MINGAU DE CACAU COM MORANGO



VALOR CALÓRICO: 230 KCAL

INGREDIENTES: 1 PORÇÃO

- 3 colheres de sopa de aveia em flocos
- 1 colher de sopa de cacau em pó (100% ou alcalino)
- 1 xícara de leite (ou bebida vegetal)
- 1 colher de chá de mel ou açúcar (opcional)
- 1/2 xícara de morangos picados
- 1 pitada de sal
- Canela a gosto (opcional)

MODO DE PREPARO:

Misture os ingredientes na panela

Em uma panela pequena, adicione a aveia, o cacau, o leite, o sal e o adoçante (se usar). Misture bem antes de ligar o fogo.

Cozinhe até engrossar

Leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até o mingau engrossar (cerca de 5 minutos). Se quiser mais cremoso, adicione um pouco mais de leite.

Adicione os morangos

Desligue o fogo e misture metade dos morangos ao mingau. Sirva em um bowl e finalize com o restante dos morangos por cima e, se quiser, uma pitada de canela.

PAMONHA ASSADA



VALOR CALÓRICO: 200 KCAL

INGREDIENTES: 10 PORÇÕES

- 4 espigas de milho verde (ou 2 xícaras de milho debulhado)
- 1/2 xícara de leite
- 2 colheres de sopa de manteiga derretida
- 1/2 xícara de açúcar (ajuste a gosto)
- 1 pitada de sal
- 1 colher de chá de fermento químico (fermento para bolo)
- Canela em pó para polvilhar (opcional)

MODO DE PREPARO:

Bata os ingredientes no liquidificador

Coloque o milho, leite, manteiga, açúcar e sal no liquidificador. Bata até formar um creme homogêneo.

Adicione o fermento

Acrescente o fermento e bata rapidamente, só para misturar.

Despeje na forma e asse

Despeje a massa em uma forma untada (pode ser de vidro ou alumínio). Polvilhe canela por cima, se desejar.

Asse a pamonha

Leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 35 a 45 minutos, ou até dourar e ficar firme ao toque.

SMOOTHIE DE MORANGO E BANANA



VALOR CALÓRICO: 180 KCAL

INGREDIENTES: 1 COPO

- 1 banana madura
- 1/2 xícara de morangos frescos ou congelados
- 1/2 xícara de leite (ou bebida vegetal)
- 1/4 de xícara de iogurte natural (opcional, para deixar mais cremoso)
- 1 colher de chá de mel ou outro adoçante (opcional)
- Pedras de gelo (opcional)

MODO DE PREPARO:

Adicione tudo ao liquidificador

Coloque a banana, os morangos, o leite, o iogurte e o mel no liquidificador. Adicione gelo, se quiser a bebida mais gelada e refrescante.

Bata até ficar cremoso

Bata tudo por cerca de 1 minuto, até obter um smoothie bem cremoso e homogêneo.

Sirva gelado

Despeje em um copo e sirva imediatamente. Pode decorar com fatias de morango ou banana por cima.

SUCO VERDE COM ORA-PRO-NÓBIS



VALOR CALÓRICO: 90 KCAL

INGREDIENTES: 1 COPO

- 1/2 maço pequeno de ora-pro-nóbis (folhas lavadas e picadas)
- 1 maçã verde média (sem sementes)
- 1/2 pepino médio (com casca, lavado)
- 1/2 limão (suco)
- 1 copo (200 ml) de água gelada
- Gengibre a gosto (opcional)

MODO DE PREPARO:

Prepare os ingredientes

Lave bem as folhas de ora-pro-nóbis, a maçã e o pepino. Corte a maçã e o pepino em pedaços menores para facilitar o processamento.

Bata no liquidificador

Coloque a ora-pro-nóbis, maçã, pepino, suco de limão, água e gengibre no liquidificador. Bata até ficar homogêneo.

Coe se desejar

Se preferir um suco mais leve, coe para remover os resíduos das folhas. Sirva gelado.

CHÁ GELADO COM LIMÃO



VALOR CALÓRICO: 5 KCAL

INGREDIENTES: 1 LITRO

- 1 litro de água
- 2 sachês de chá preto ou chá verde
- 1 limão (suco)
- Adoçante ou açúcar a gosto (opcional)
- Folhas de hortelã para decorar (opcional)

MODO DE PREPARO:

Prepare o chá

Ferva a água e desligue o fogo. Coloque os sachês de chá e deixe em infusão por 5 a 7 minutos.

Esfrie e adoce

Retire os sachês e deixe o chá esfriar em temperatura ambiente. Depois, adoce a gosto.

Adicione limão e gelos

Coloque o suco de limão no chá frio, misture bem e leve para a geladeira até gelar. Sirva com gelo e, se quiser, decore com folhas de hortelã.

PATÊ DE RICOTA COM CENOURA



VALOR CALÓRICO: 150 kcal
(por porção de 2 colheres de
sopa)

INGREDIENTES: 1 PORÇÃO

- 100 g de ricota amassada
- 1/2 cenoura ralada fina
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de sopa de salsinha picada
- Sal e pimenta a gosto
- Suco de meio limão (opcional)

MODO DE PREPARO:

Prepare os ingredientes

Rale a cenoura finamente e esprema para retirar o excesso de líquido, se desejar.

Misture tudo

Em uma tigela, misture a ricota amassada, a cenoura ralada, o azeite e a salsinha.

Tempere

Acrescente o sal, pimenta e o suco de limão a gosto. Misture bem até ficar homogêneo.

GUACAMOLE FÁCIL



VALOR CALÓRICO: 180 kcal
(por porção de 3 colheres de
sopa)

INGREDIENTES: 1 PORÇÃO

- 1 abacate maduro
- 1/4 de cebola picada bem pequena
- 1 tomate pequeno picado (sem sementes)
- Suco de 1/2 limão
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Coentro ou salsinha picada a gosto (opcional)

MODO DE PREPARO:

Amasse o abacate

Em uma tigela, amasse o abacate até ficar cremoso, mas com alguns pedaços para textura.

Misture os demais ingredientes

Adicione a cebola, tomate, suco de limão, sal, pimenta e as ervas. Misture delicadamente.

Sirva imediatamente

Sirva com torradas, chips ou use como acompanhamento.

COOKIES DE BANANA E AVEIA



VALOR CALÓRICO: 180 kcal

INGREDIENTES: 1 PORÇÃO

- 1 banana madura
- 1 ovo
- 1 pitada de canela (opcional)
- 1 colher de chá de óleo ou manteiga (para untar)

MODO DE PREPARO:

Misture os ingredientes

Amasse a banana com um garfo em um bowl. Adicione o ovo e a canela, se desejar, e misture até obter uma mistura homogênea.

Aqueça a frigideira

Coloque uma frigideira antiaderente no fogo baixo e unte com o óleo ou manteiga.

Cozinhe a omelete

Despeje a mistura na frigideira, espalhando em formato de disco. Tampe e cozinhe por cerca de 2 a 3 minutos de cada lado, até dourar levemente e firmar.

SALADA DE DUAS FRUTAS



VALOR CALÓRICO: 120 kcal

INGREDIENTES: 1 PORÇÃO

- 1/2 banana picada
- 1/2 maçã picada (com ou sem casca)
- 1 colher de sopa de iogurte natural ou vegetal
- 1 colher de chá de chia ou linhaça (opcional)
- Canela em pó a gosto (opcional)

MODO DE PREPARO:

Prepare as frutas

Lave bem a maçã e corte em cubos pequenos. Descasque a banana (se desejar) e corte em rodela ou pedaços menores.

Monte a salada

Em um bowl, coloque as frutas picadas. Adicione o iogurte por cima, polvilhe a chia ou linhaça e finalize com um toque de canela, se desejar.

Sirva fresca

Misture tudo delicadamente e consuma imediatamente, para manter as frutas frescas e o sabor equilibrado.

PASTA DE ABACATE



VALOR CALÓRICO: 160 kcal

INGREDIENTES: 1 PORÇÃO

- 1/2 abacate maduro
- Suco de 1/4 de limão
- 1 pitada de sal
- 1 fio de azeite de oliva (opcional)
- Pimenta-do-reino a gosto (opcional)

MODO DE PREPARO:

Amasse o abacate

Em um bowl pequeno, amasse o abacate com um garfo até formar uma pasta cremosa.

Tempere a pasta

Adicione o suco de limão, o sal e misture bem. Se desejar, acrescente um fio de azeite e uma pitada de pimenta-do-reino para dar mais sabor.

Sirva com acompanhamentos

Use a pasta para passar no pão, torrada ou acompanhar ovos. Sirva imediatamente para manter a cor e o sabor frescos.

RABANADA DE PÃO DE FORMA



VALOR CALÓRICO: 200 kcal

INGREDIENTES: 1 PORÇÃO

- 1 fatia de pão de forma
- 1 ovo
- 1/4 xícara de leite
- 1 colher de chá de açúcar (opcional)
- 1/2 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de chá de manteiga ou óleo (para untar)

MODO DE PREPARO:

Prepare a mistura líquida

Em um prato fundo, bata o ovo com o leite, o açúcar (se usar) e a canela até ficar bem misturado.

Molhe o pão

Mergulhe a fatia de pão na mistura, dos dois lados, até absorver bem o líquido, sem desmanchar.

Doure a rabanada

Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo baixo e unte com a manteiga ou óleo. Coloque o pão e doure por cerca de 2 minutos de cada lado, até ficar firme e dourado.

PÃO DE QUEIJO NA CHAPA COM REQUEIJÃO



VALOR CALÓRICO: 230 kcal

INGREDIENTES: 1 PORÇÃO

- 1 pão de queijo pronto (já assado)
- 1 colher de sopa de requeijão cremoso
- 1 colher de chá de manteiga (para untar a chapa ou frigideira)

MODO DE PREPARO:

Corte o pão de queijo

Com o pão de queijo já assado e levemente morno, corte ao meio no sentido horizontal, formando duas “tampas”.

Recheie com requeijão

Espalhe o requeijão na parte interna de uma das metades e feche como um sanduíche.

Doure na chapa

Aqueça uma chapa ou frigideira antiaderente em fogo médio e unte com a manteiga. Coloque o pão de queijo recheado e pressione levemente com uma espátula. Deixe dourar por cerca de 2 minutos de cada lado, até ficar crocante por fora e cremoso por dentro.

OVO MEXIDO CREMOSO



VALOR CALÓRICO: 160 kcal

INGREDIENTES: 1 PORÇÃO

- 2 ovos
- 1 colher de sopa de leite ou creme de leite
- 1 colher de chá de manteiga
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto (opcional)

MODO DE PREPARO:

Bata os ovos

Em um bowl, quebre os ovos, adicione o leite ou creme de leite, o sal e a pimenta. Misture bem com um garfo ou fouet até ficar homogêneo.

Cozinhe lentamente

Aqueça a manteiga em uma frigideira antiaderente, em fogo bem baixo. Despeje a mistura de ovos e mexa delicadamente com uma espátula de silicone, sem parar.

Finalize cremoso

Mexa lentamente até os ovos firmarem, mas ainda estarem úmidos e cremosos. Retire do fogo imediatamente para não passar do ponto.

BOLO DE MILHO NA CANECA



VALOR CALÓRICO: 220 kcal

INGREDIENTES: 1 PORÇÃO

- 2 colheres de sopa de milho cozido (pode ser de lata, escorrido)
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de leite
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 2 colheres de sopa de fubá
- 1 colher de sopa de óleo
- 1/2 colher de chá de fermento químico

MODO DE PREPARO:

Bata os ingredientes

No liquidificador ou mixer, bata o milho, ovo, leite, açúcar, óleo e fubá até obter uma mistura lisa. Adicione o fermento por último e misture delicadamente com uma colher.

Leve ao micro-ondas

Transfira a massa para uma caneca grande (com capacidade de pelo menos 300 ml) untada com óleo. Leve ao micro-ondas por 2 a 3 minutos, até firmar e crescer.

Sirva morno

Espere esfriar por 1 minuto antes de consumir. Pode ser servido puro ou com um pouco de requeijão ou manteiga por cima.

BANANA COM CANELA NA FRIGIDEIRA



VALOR CALÓRICO: 150 kcal

INGREDIENTES: 1 PORÇÃO

- 1 banana média madura
- 1/2 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de chá de óleo de coco ou manteiga (opcional)

MODO DE PREPARO:

Prepare a banana

Descasque a banana e corte em rodela ou no sentido do comprimento.

Aqueça a frigideira

Coloque uma frigideira antiaderente no fogo baixo e, se quiser, adicione o óleo de coco ou manteiga para untar.

Cozinhe a banana

Coloque as fatias de banana na frigideira e polvilhe a canela por cima. Cozinhe por cerca de 2 minutos de cada lado, até dourar levemente e ficar macia.

TORRADA COM RICOTA E TOMATE



VALOR CALÓRICO: 180 kcal

INGREDIENTES: 1 PORÇÃO

- 1 fatia de pão integral ou pão de forma light
- 2 colheres de sopa de ricota amassada
- 3 fatias finas de tomate
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Folhas de manjeriço ou orégano (opcional)

MODO DE PREPARO:

Torre o pão

Coloque a fatia de pão em uma torradeira ou frigideira até ficar dourada e crocante.

Prepare a ricota

Espalhe a ricota amassada sobre a torrada, tempere com sal e pimenta a gosto.

Monte a torrada

Distribua as fatias de tomate por cima da ricota e finalize com folhas de manjerição ou orégano, se desejar.

SMOOTHIE VERDE DETOX



VALOR CALÓRICO: 150 kcal

INGREDIENTES: 1 PORÇÃO

- 1 punhado de espinafre fresco (cerca de 30 g)
- 1/2 banana madura
- 1/2 maçã (com casca)
- 200 ml de água de coco
- 1 pedaço pequeno de gengibre (cerca de 1 cm)

MODO DE PREPARO:

Prepare os ingredientes

Lave bem o espinafre, a maçã e descasque a banana e o gengibre.

Bata no liquidificador

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até obter uma mistura homogênea.

Sirva gelado

Se desejar, adicione gelo ou leve à geladeira por alguns minutos antes de consumir.

CREPIOCA SIMPLES



VALOR CALÓRICO: 180 kcal

INGREDIENTES: 1 PORÇÃO

- 2 colheres de sopa de tapioca hidratada
- 1 ovo
- Sal a gosto
- Recheio: tomate picado e orégano (opcional)

MODOS DE PREPARO:

Misture os ingredientes

Em um bowl, misture a tapioca com o ovo e o sal até formar uma massa homogênea.

Cozinhe a crepioca

Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo baixo, despeje a massa e espalhe para formar um disco. Cozinhe até firmar e vire para dourar do outro lado.

Recheie e sirva

Coloque o tomate picado com orégano, dobre a crepioca e sirva quente.

IOGURTE COM GRANOLA E FRUTAS VERMELHAS



VALOR CALÓRICO: 170 kcal

INGREDIENTES: 1 PORÇÃO

- 1 pote (100 g) de iogurte natural desnatado
- 2 colheres de sopa de granola sem açúcar
- 1/4 xícara de frutas vermelhas (morango, amora, mirtilo)

MODO DE PREPARO:

Monte o prato

Coloque o iogurte em um pote ou tigela.

Adicione a granola e frutas

Polvilhe a granola por cima e distribua as frutas vermelhas.

Sirva imediatamente

Misture se desejar e aproveite.

PANQUECA DE AVEIA E CLARAS



VALOR CALÓRICO: 160 kcal

INGREDIENTES: 1 PORÇÃO

- 3 claras de ovo
- 2 colheres de sopa de aveia em flocos finos
- 1/2 banana amassada
- 1 pitada de canela (opcional)

MODO DE PREPARO:

Misture os ingredientes

Em um bowl, misture as claras, a aveia, a banana amassada e a canela até ficar homogêneo.

Cozinhe a panqueca

Aqueça uma frigideira antiaderente e despeje a massa, formando uma panqueca. Cozinhe até dourar dos dois lados.

Sirva quente

Pode acompanhar com mel ou frutas frescas.

CHIA PUDDING DE BAUNILHA



VALOR CALÓRICO: 140 kcal

INGREDIENTES: 1 PORÇÃO

- 3 colheres de sopa de chia
- 200 ml de leite vegetal (amêndoas, coco, etc.)
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- Adoçante a gosto (opcional)

MODO DE PREPARO:

Misture os ingredientes

Em um pote, misture a chia com o leite vegetal, a baunilha e o adoçante.

Deixe hidratar

Leve à geladeira por pelo menos 4 horas ou durante a noite, até formar uma textura de pudim.

Sirva gelado

Pode adicionar frutas frescas por cima antes de servir.

WRAP DE ALFACE COM PEITO DE PERU E QUEIJO BRANCO



VALOR CALÓRICO: 150 kcal

INGREDIENTES: 1 PORÇÃO

- 2 folhas grandes de alface americana ou romana
- 2 fatias finas de peito de peru
- 2 fatias finas de queijo branco (tipo minas ou ricota)
- 1 colher de chá de mostarda ou molho de sua preferência (opcional)

MODO DE PREPARO:

Monte o wrap

Sobre as folhas de alface, coloque o peito de peru e o queijo.

Adicione o molho

Se desejar, espalhe um pouco de mostarda ou molho.

Enrole e sirva

Enrole como um sanduíche e sirva imediatamente.

CUSCUZ DE MILHO LIGHT



VALOR CALÓRICO: 130 kcal

INGREDIENTES: 1 PORÇÃO

- 4 colheres de sopa de farinha de milho fina
- 1/2 xícara de água quente
- 1 pitada de sal
- 1 colher de chá de manteiga ou margarina light (opcional)

MODO DE PREPARO:

Prepare a farinha

Coloque a farinha em uma tigela e acrescente a pitada de sal.

Adicione a água

Despeje a água quente aos poucos, mexendo até formar uma massa úmida e consistente.

Cozinhe o cuscuz

Coloque a massa em uma cuscuzeira ou em uma panela com água fervente em banho-maria, e cozinhe por cerca de 10 minutos.

Finalize e sirva

Se desejar, acrescente a manteiga por cima antes de servir.

TORRADA INTEGRAL COM ABACATE E LIMÃO



VALOR CALÓRICO: 180 kcal

INGREDIENTES: 1 PORÇÃO

- 1 fatia de pão integral
- 1/4 de abacate maduro
- Suco de 1/2 limão
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto (opcional)

MODO DE PREPARO:

Torre o pão

Coloque a fatia de pão integral na torradeira até ficar dourada e crocante.

Prepare a pasta de abacate

Amasse o abacate em um bowl e misture o suco de limão, sal e pimenta.

Monte a torrada

Espalhe a pasta de abacate sobre o pão torrado e sirva imediatamente.

OVOS COZIDOS COM TOMATE-CEREJEJA



VALOR CALÓRICO: 140 kcal

INGREDIENTES: 1 PORÇÃO

- 2 ovos
- 5 tomates-cereja
- Sal e pimenta a gosto
- Salsinha picada para decorar (opcional)

MODO DE PREPARO:

Cozinhe os ovos

Coloque os ovos em água fervente e cozinhe por cerca de 8 minutos para gema firme. Depois, resfrie em água fria e descasque.

Prepare os tomates

Lave os tomates-cereja e corte ao meio.

Sirva

Corte os ovos ao meio, tempere com sal e pimenta, e acompanhe com os tomates-cereja. Finalize com salsinha se desejar.

SMOOTHIE DE MORANGO E LARANJA



VALOR CALÓRICO: 130 kcal

INGREDIENTES: 1 PORÇÃO

- 1/2 xícara de morangos frescos
- Suco de 1 laranja média
- 100 ml de água gelada
- Gelo a gosto

MODO DE PREPARO:

Prepare os ingredientes

Lave os morangos e esprema o suco da laranja.

Bata no liquidificador

Coloque os morangos, o suco de laranja, a água e o gelo no liquidificador e bata até ficar homogêneo.

Sirva gelado

Despeje em um copo e aproveite imediatamente.

CREPIOCA COM QUEIJO COTTAGE



VALOR CALÓRICO: 170 kcal

INGREDIENTES: 1 PORÇÃO

- 2 colheres de sopa de tapioca hidratada
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de queijo cottage
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO:

Misture a massa

Em um bowl, misture a tapioca, o ovo, o sal e a pimenta até formar uma massa homogênea.

Cozinhe a crepioca

Aqueça uma frigideira antiaderente, despeje a massa formando um disco, cozinhe até firmar e vire para dourar o outro lado.

Recheie e sirva

Espalhe o queijo cottage sobre a crepioca, dobre e sirva quente.

SALADA DE PEPINO COM IOGURTE E HORTELÃ



VALOR CALÓRICO: 90 kcal

INGREDIENTES: 1 PORÇÃO

- 1 pepino médio
- 3 colheres de sopa de iogurte natural desnatado
- Folhas de hortelã picadas a gosto
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto (opcional)

MODO DE PREPARO:

Prepare o pepino

Lave e fatie o pepino em rodela finas.

Misture os ingredientes

Em um bowl, misture o iogurte com sal, pimenta e hortelã picada.

Monte a salada

Adicione o pepino fatiado ao bowl e misture delicadamente. Sirva gelado.

PANQUECA DE CLARAS COM ESPINAFRE



VALOR CALÓRICO: 140 kcal

INGREDIENTES: 1 PORÇÃO

- 3 claras de ovo
- 1/2 xícara de espinafre fresco picado
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher de chá de azeite ou óleo para untar

MODO DE PREPARO:

Prepare o espinafre

Refogue rapidamente o espinafre em uma frigideira com um pouco do azeite, até murchar. Reserve.

Misture a massa

Bata as claras com o sal e a pimenta, adicione o espinafre refogado e misture.

Cozinhe a panqueca

Aqueça uma frigideira antiaderente untada, despeje a mistura e cozinhe até firmar e dourar dos dois lados.

Sirva quente

Sirva sozinho ou com uma saladinha fresca.

PANQUECA DE BATATA DOCE E CANELA



VALOR CALÓRICO: 190 kcal

INGREDIENTES: 1 PORÇÃO

- 3 colheres de sopa de purê de batata doce (cozida e amassada)
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia
- 1/2 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de chá de óleo ou manteiga para untar

MODO DE PREPARO:

Misture os ingredientes

Em um bowl, misture o purê de batata doce, o ovo, a farinha de aveia e a canela até formar uma massa homogênea.

Aqueça a frigideira

Coloque uma frigideira antiaderente no fogo baixo e unte com óleo ou manteiga.

Cozinhe a panqueca

Despeje a massa na frigideira, formando um disco. Cozinhe por cerca de 3 minutos de cada lado, até dourar e firmar.

Sirva

Sirva quente, sozinho ou com um pouco de mel ou iogurte natural.

CREPIOCA DE CENOURA E GENGIBRE



VALOR CALÓRICO: 150 kcal

INGREDIENTES: 1 PORÇÃO

- 2 colheres de sopa de tapioca hidratada
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de cenoura ralada fina
- 1/2 colher de chá de gengibre ralado
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Misture a massa

Em um bowl, misture a tapioca, o ovo, a cenoura ralada, o gengibre ralado e o sal até obter uma mistura homogênea.

Aqueça a frigideira

Coloque uma frigideira antiaderente no fogo médio e unte com um fio de óleo, se necessário.

Cozinhe a crepioca

Despeje a massa na frigideira, formando um disco. Cozinhe por cerca de 2 a 3 minutos de cada lado, até firmar e dourar levemente.

Sirva quente

Sirva sozinha ou com uma pasta leve, como ricota temperada.

TOAST DE PÃO INTEGRAL COM PASTA DE GENGIBRE E MEL



VALOR CALÓRICO: 160 kcal

INGREDIENTES: 1 PORÇÃO

- 1 fatia de pão integral
- 1 colher de sopa de pasta de gengibre (ralado e misturado com mel)
- 1 colher de chá de mel para finalizar (opcional)

MODO DE PREPARO:

Torre o pão

Coloque a fatia de pão integral na torradeira até ficar crocante.

Prepare a pasta

Misture gengibre ralado com mel até formar uma pasta.

Monte a toast

Espalhe a pasta sobre o pão torrado e finalize com um fio de mel, se desejar.

OMELETE DE CLARAS, ERVAS FINAS E TOMATE-SECO



VALOR CALÓRICO: 120 kcal

INGREDIENTES: 1 PORÇÃO

- 3 claras de ovo
- 2 tomates-secos picados
- Ervas finas frescas (salsinha, cebolinha, manjericão) a gosto
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher de chá de azeite para untar

MODO DE PREPARO:

Bata as claras

Em um bowl, bata as claras com sal, pimenta e as ervas finas picadas.

Aqueça a frigideira

Unte uma frigideira antiaderente com azeite e aqueça em fogo médio.

Cozinhe a omelete

Despeje as claras batidas na frigideira, distribua os tomates secos por cima e cozinhe até firmar.

Sirva quente

Dobre a omelete ao meio e sirva quente.

BOLINHO DE AVEIA, MAÇÃ E CANELA



VALOR CALÓRICO: 180 kcal

INGREDIENTES: 1 PORÇÃO

- 3 colheres de sopa de aveia em flocos
- 1/2 maçã ralada
- 1 ovo
- 1/2 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de chá de fermento em pó
- Adoçante natural a gosto (opcional)

MODO DE PREPARO:

Misture os ingredientes

Em um bowl, misture a aveia, a maçã ralada, o ovo, a canela, o fermento e o adoçante até obter uma massa homogênea.

Asse os bolinhos

Coloque a massa em forminhas de silicone ou papel, asse em forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 15 a 20 minutos.

Sirva

Sirva morninho, ótimo para levar ou comer na hora.

IOGURTE COM PÊRA, NOZES E MEL



VALOR CALÓRICO: 150 kcal

INGREDIENTES: 1 PORÇÃO

- 1 pote de iogurte natural desnatado (120g)
- 1/2 pêra cortada em cubos
- 1 colher de sopa de nozes picadas
- 1 colher de chá de mel (opcional)

MODO DE PREPARO:

Monte a tigela

Em um bowl, coloque o iogurte, adicione os cubos de pêra e as nozes picadas.

Finalize com mel

Regue o mel por cima, se desejar.

Sirva imediatamente

Misture antes de consumir para melhor sabor.

BOLO DE BANANA NA FRIGIDEIRA



VALOR CALÓRICO: 190 kcal

INGREDIENTES: 1 PORÇÃO

- 1 banana madura amassada
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia
- 1 colher de chá de mel (opcional)
- 1/2 colher de chá de fermento químico
- 1 pitada de canela em pó
- 1 colher de chá de óleo ou manteiga (para untar)

MODO DE PREPARO:

Misture os ingredientes

Em um bowl, misture a banana amassada, o ovo, a farinha de aveia, o mel (se usar) e a canela até formar uma massa homogênea. Adicione o fermento por último e misture delicadamente.

Aqueça a frigideira

Unte uma frigideira antiaderente com o óleo ou manteiga e leve ao fogo baixo.

Cozinhe o bolo

Despeje a massa na frigideira, espalhando em formato de disco grosso. Tampe e cozinhe por cerca de 4 a 5 minutos de cada lado, até firmar e dourar.

Sirva morno

Sirva sozinho ou com um fio de mel ou um pouco de iogurte natural por cima.

BROA DE MILHO COM GOIABADA



VALOR CALÓRICO: 210 kcal

INGREDIENTES: 1 PORÇÃO

- 2 colheres de sopa de fubá
- 1 colher de sopa de farinha de aveia
- 1 colher de sopa de iogurte natural (ou leite)
- 1 ovo
- 1/2 colher de chá de fermento químico
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa de goiabada picada (em cubinhos)
- 1 colher de chá de manteiga ou óleo (para untar)

MODO DE PREPARO:

Prepare a massa

Em um bowl, misture o ovo, o iogurte, o fubá, a farinha de aveia e o sal até formar uma massa cremosa e homogênea. Adicione o fermento por último e misture delicadamente.

Aqueça a frigideira

Unte uma frigideira pequena com manteiga ou óleo e aqueça em fogo baixo.

Monte a broa com a goiabada

Despeje metade da massa na frigideira, espalhando para formar a base. Distribua os cubinhos de goiabada no centro e cubra com o restante da massa.

Cozinhe tampado

Tampe e cozinhe por cerca de 3 a 4 minutos de cada lado, virando com cuidado, até dourar por fora e a goiabada derreter por dentro.

Sirva quentinha

Sirva ainda morna para aproveitar o recheio derretido.

OMELETE DE LEGUMES NO FORNO



VALOR CALÓRICO: 170 kcal

INGREDIENTES: 1 PORÇÃO

- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de cenoura ralada
- 2 colheres de sopa de abobrinha ralada (ou picada bem fina)
- 1 colher de sopa de tomate picado (sem sementes)
- 1 colher de sopa de cebola picada (opcional)
- 1 pitada de sal
- Pimenta-do-reino e ervas secas a gosto

MODO DE PREPARO:

Misture os ingredientes

Em um bowl, bata os ovos e adicione todos os legumes, o sal, a pimenta e as ervas. Misture bem até incorporar tudo.

Despeje em forma pequena

Coloque a mistura em um recipiente pequeno untado (como ramequim ou forminha de silicone).

Asse até firmar

Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 15 a 20 minutos, ou até dourar levemente e firmar no centro.

Sirva quente ou frio

Perfeita para comer na hora ou levar pronta!

REQUEIJÃO CASEIRO (LIGHT)



VALOR CALÓRICO: 60 kcal
por colher de sopa

INGREDIENTES: 5 COLHERES DE SOPA

- 1 xícara de leite desnatado
- 1 colher de sopa de amido de milho
- 1 colher de sopa de creme de ricota (ou cream cheese light)
- 1 pitada de sal
- 1 colher de chá de manteiga (opcional, para mais cremosidade)

MODO DE PREPARO:

Dissolva o amido no leite

Em uma panela pequena, misture o leite com o amido de milho até dissolver completamente, sem grumos.

Cozinhe até engrossar

Leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até a mistura engrossar e formar um creme.

Adicione os demais ingredientes

Desligue o fogo e acrescente o creme de ricota, o sal e a manteiga (se usar). Mexa bem até ficar uniforme e cremoso.

Bata para deixar liso (opcional)

Se quiser uma textura ainda mais lisa, bata com mixer ou liquidificador por alguns segundos.

Leve à geladeira

Coloque em um pote limpo e conserve na geladeira por até 5 dias.

PÃO DE QUEIJO NA SANDUÍCHEIRA



VALOR CALÓRICO: 170 KCAL

INGREDIENTES: 1 PORÇÃO

- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de polvilho azedo ou doce
- 1 colher (sopa) de leite
- 1 colher (sopa) de óleo
- 2 colheres (sopa) de queijo ralado (parmesão ou muçarela)
- 1 pitada de sal
- 1/2 colher (chá) de fermento em pó (opcional, dá mais leveza)

MODO DE PREPARO:

Misture os ingredientes

Em uma tigela, misture bem o ovo, o leite, o óleo e o sal.

Adicione o polvilho

Acrescente o polvilho e mexa até obter uma massa homogênea.

Incorpore queijo e fermento

Junte o queijo ralado e o fermento, misturando até ficar tudo bem incorporado.

Prepare a sanduicheira

Unte levemente a sanduicheira com óleo ou manteiga e aqueça.

Cozinhe o pão de queijo

Despeje a massa na sanduicheira (pode dividir em 2 partes se quiser) e feche. Cozinhe por cerca de 5 a 8 minutos, até dourar.

PÃO DE QUEIJO NO LIQUIDIFICADOR



VALOR CALÓRICO: 180 KCAL

INGREDIENTES: 1 PORÇÃO

- 1 ovo
- 1/2 xícara de leite
- 1/4 xícara de óleo
- 1 xícara de polvilho doce ou azedo
- 2 colheres (sopa) de queijo ralado (parmesão ou muçarela)
- 1/2 colher (chá) de fermento em pó (opcional)
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO:

Bata os líquidos

No liquidificador, coloque o ovo, o leite e o óleo. Bata até ficar homogêneo.

Adicione os secos

Acrescente o polvilho, o queijo ralado, o fermento e o sal. Bata rapidamente só para misturar.

Asse em forma untada

Despeje a massa em uma forma pequena untada ou forminhas de silicone.

Leve ao forno

Asse em forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 25 minutos, ou até dourar e firmar.

Sirva quentinho

Espere esfriar levemente e sirva.

BOLO DE CANECA NO MICROONDAS



VALOR CALÓRICO: 180 KCAL

INGREDIENTES: 1 PORÇÃO

- 3 colheres de sopa de farinha de trigo (ou farinha de aveia)
- 2 colheres de sopa de açúcar mascavo (ou adoçante)
- 1 ovo
- 3 colheres de sopa de leite (ou bebida vegetal)
- 1 colher de sopa de óleo ou manteiga derretida
- 1/2 colher de chá de fermento em pó
- 1 pitada de canela (opcional)
- 1/2 banana amassada (opcional para sabor e umidade)

MODO DE PREPARO:

Misture os ingredientes secos

Em uma caneca grande, misture a farinha, o açúcar, o fermento e a canela.

Adicione os líquidos

Junte o ovo, o leite, o óleo e a banana amassada. Misture até obter uma massa homogênea.

Cozinhe no microondas

Leve a caneca ao microondas em potência alta por cerca de 2 minutos. O tempo pode variar conforme o aparelho.

Verifique o cozimento

Espete um palito; se sair limpo, está pronto. Se necessário, cozinhe por mais 20 segundos.

Sirva quente

Deixe esfriar um pouco e aproveite seu bolo rápido e gostoso.

TARECO



VALOR CALÓRICO: 250 KCAL

INGREDIENTES: 1 PORÇÃO

- 1 ovo
- 5 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de margarina
- 220 ml de leite
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

MODO DE PREPARO:

Misture os ingredientes líquidos e o açúcar

Em uma tigela, misture o ovo, o açúcar e a margarina até ficar homogêneo.

Adicione os ingredientes secos

Acrescente o leite e a farinha de trigo, mexendo bem até formar uma massa lisa.

Incorpore o fermento

Adicione o fermento e misture levemente para incorporar.

Prepare a frigideira

Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo baixo e unte levemente com margarina.

Cozinhe o tareco

Coloque porções da massa na frigideira e cozinhe até dourar de um lado. Vire e doure do outro.

Sirva quentinho

Sirva imediatamente e aproveite seu tareco quentinho no café da manhã.

MINGAU DE MAIZENA



VALOR CALÓRICO: 120 KCAL

INGREDIENTES: 1 PORÇÃO

- 1 colher (sopa) de amido de milho (Maizena)
- 250 ml de leite desnatado (ou leite vegetal)
- 1 colher (chá) de açúcar ou adoçante a gosto
- 1 pitada de canela em pó (opcional)

MODO DE PREPARO:

Dissolva o amido de milho

Em uma panela pequena, dissolva o amido de milho no leite frio, mexendo bem para não formar grumos.

Aqueça o mingau

Leve a panela ao fogo médio, mexendo sempre até o mingau engrossar.

Adoce e tempere

Adicione o açúcar ou adoçante e a canela, mexendo para incorporar.

Sirva quente

Desligue o fogo e sirva o mingau ainda quente, ideal para um café da manhã leve e prático.

PÃO DE BATATA



VALOR CALÓRICO: 140 KCAL
CADA

INGREDIENTES: 10 UNIDADES

- 2 batatas inglesas pequenas, cozidas e amassadas (com um pouco de sal na água do cozimento)
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de queijo ralado (opcional)
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 3 colheres de sopa de leite em pó
- 1 colher de sopa de amido de milho
- Azeite para untar as mãos e a forma
-

MODO DE PREPARO:

Preaqueça o forno ou a airfryer

Ligue o forno a 180°C ou a airfryer a 160°C para ir aquecendo.

Misture os ingredientes

Em uma tigela, junte as batatas amassadas, o ovo, o queijo ralado (se usar), o leite em pó e o amido de milho. Mexa bem até formar uma massa homogênea.

Acrescente o fermento

Adicione o fermento em pó e misture delicadamente. A massa deve ficar macia, mas levemente pegajosa.

Modele os pães

Unte as mãos com azeite e faça pequenas bolinhas com a massa, aproximadamente 10 unidades.

Arrume para assar

Coloque os pãezinhos em uma assadeira untada ou diretamente na cesta da airfryer, deixando espaço entre eles.

Asse até dourar

No forno, deixe por 20 a 25 minutos até dourar levemente. Na airfryer, asse de 12 a 15 minutos, verificando após 10 minutos para ajustar o tempo.

Sirva morno

Retire do forno ou airfryer e deixe esfriar por alguns minutos antes de servir.

AVEIOCA



VALOR CALÓRICO: 180 KCAL

INGREDIENTES: 1 PORÇÃO

- 2 colheres de sopa de aveia em flocos finos ou farinha de aveia
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de água ou leite (opcional, para ajustar a textura)
- Uma pitada de sal (para versão salgada)
- Mel e canela em pó a gosto (para versão doce)
- Óleo ou manteiga para untar a frigideira

MODO DE PREPARO:

Misture os ingredientes

Em uma tigela, bata o ovo com um garfo ou fouet até ficar homogêneo. Adicione a aveia e o sal (ou mel e canela, se for doce) e misture bem. Se a mistura estiver muito grossa, adicione a água ou o leite até obter uma textura semelhante à massa de panqueca.

Aqueça a frigideira

Coloque uma frigideira antiaderente no fogo médio e unte levemente com óleo ou manteiga.

Cozinhe a aveioca

Despeje a mistura na frigideira, espalhando com cuidado para formar um círculo uniforme. Cozinhe por cerca de 2 a 3 minutos de um lado, até firmar e dourar, vire com uma espátula para dourar o outro lado.

Sirva quente

Retire da frigideira e sirva quente com o acompanhamento de sua preferência.

Sugestões de acompanhamento:

Versão salgada: Recheie com queijo, peito de peru, tomate ou abacate.

Versão doce: Sirva com mel, frutas frescas, pasta de amendoim ou geleia.

IOGURTE NATURAL CASEIRO



VALOR CALÓRICO: 60 KCAL

INGREDIENTES: 1 PORÇÃO

- 1 litro de leite integral ou desnatado
- 2 colheres de sopa de iogurte natural (ativo, com fermento vivo)

MODO DE PREPARO:

Aqueça o leite

Em uma panela, aqueça o leite até quase ferver (aproximadamente 85°C). Em seguida, deixe esfriar até cerca de 40-45°C.

Misture o iogurte

Em um recipiente limpo, misture o leite morno com o iogurte natural, mexendo bem para incorporar.

Deixe fermentar

Cubra o recipiente com um pano limpo ou tampa e mantenha em local aquecido (pode usar o forno desligado com luz acesa) por 6 a 12 horas, até o iogurte firmar.

Refrigere e sirva

Após a fermentação, leve o iogurte para a geladeira por pelo menos 4 horas antes de consumir. Sirva puro ou com frutas, mel ou granola.

BOLINHO DE BANANA DE FRIGIDEIRA



VALOR CALÓRICO: 140 KCAL

INGREDIENTES: 2 BOLINHOS

- 1 banana madura
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de aveia (ou farinha de aveia)
- 1 colher de chá de fermento em pó
- Canela a gosto (opcional)
- 1 colher de chá de óleo ou manteiga (para untar)

MODO DE PREPARO:

Misture os ingredientes

Amasse a banana com um garfo em um bowl. Adicione o ovo, a aveia e a canela (se desejar). Misture bem até obter uma massa uniforme. Acrescente o fermento por último e misture delicadamente.

Aqueça a frigideira

Coloque uma frigideira antiaderente no fogo baixo e unte levemente com óleo ou manteiga.

Cozinhe os bolinhos

Despeje porções da massa na frigideira, formando pequenos discos. Tampe e cozinhe por cerca de 2 a 3 minutos de cada lado, até dourar e firmar.

Sirva quentinho

Consuma assim que sair da frigideira, puro ou com um fio de mel por cima, se desejar.

TOAST NA AIRFRYER COM BANANA E QUEIJO



VALOR CALÓRICO: 180 KCAL

INGREDIENTES: 1 PORÇÃO

- 1 fatia de pão integral ou outro de sua preferência
- 1/2 banana madura fatiada
- 1 fatia de queijo muçarela ou minas padrão
- Canela em pó a gosto (opcional)

MODO DE PREPARO:

Misture os ingredientes

Amasse a banana com um garfo em um bowl. Adicione o ovo, a aveia e a canela (se desejar). Misture bem até obter uma massa uniforme. Acrescente o fermento por último e misture delicadamente.

Aqueça a frigideira

Coloque uma frigideira antiaderente no fogo baixo e unte levemente com óleo ou manteiga.

Cozinhe os bolinhos

Despeje porções da massa na frigideira, formando pequenos discos. Tampe e cozinhe por cerca de 2 a 3 minutos de cada lado, até dourar e firmar.

Sirva quentinho

Consuma assim que sair da frigideira, puro ou com um fio de mel por cima, se desejar.

PÃO DE TAPIOCA COM QUEIJO



VALOR CALÓRICO: 240 KCAL

INGREDIENTES: 1 PORÇÃO

- 2 colheres de sopa de goma de tapioca
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de queijo muçarela ralado
- 1 colher de sopa de requeijão (opcional, para mais cremosidade)
- 1 pitada de sal
- Azeite ou manteiga para untar

MODO DE PREPARO:

Misture os ingredientes:

Em uma tigela, bata o ovo com a tapioca, o queijo, o requeijão (se usar) e o sal até formar uma massa uniforme.

Cozinhe o pão:

Aqueça uma frigideira antiaderente untada com azeite ou manteiga em fogo baixo.

Forme e doure:

Despeje a massa na frigideira, espalhando em formato circular. Cozinhe por 2-3 minutos de cada lado, até firmar e dourar.

Sirva quente:

Pode ser consumido puro ou com recheio de sua preferência.

TAPIOCA COM OVO E ESPINAFRE



VALOR CALÓRICO: 220 KCAL

INGREDIENTES: 1 PORÇÃO

- 2 colheres de sopa de goma de tapioca
- 1 ovo
- 1/2 xícara de espinafre picado
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite para untar

MODO DE PREPARO:

Refogue o espinafre: Em uma frigideira com azeite, refogue o espinafre até murchar. Reserve.

Prepare o ovo: Bata o ovo com sal e pimenta e misture ao espinafre refogado.

Monte a tapioca: Aqueça a frigideira, espalhe a tapioca até firmar, e adicione o recheio.

Feche e sirva: Dobre ao meio, aqueça mais 1 minuto e sirva.

SMOOTHIE DE ABACATE E CACAU



VALOR CALÓRICO: 270 KCAL

INGREDIENTES: 1 COPO

- 1/2 abacate
- 200 ml de leite vegetal
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- 1 colher de chá de mel (opcional)
- Gelo a gosto

MODO DE PREPARO:

Misture os ingredientes: Coloque tudo no liquidificador.

Bata bem: Processe até ficar bem cremoso.

Sirva gelado: Beba na hora.

CREME DE MAMÃO COM LIMÃO



VALOR CALÓRICO: 180 KCAL

INGREDIENTES: 1 TAÇA

- 1/2 mamão papaia
- Suco de 1/2 limão
- 1 colher de chá de mel
- 3 colheres de sopa de iogurte natural

MODO DE PREPARO:

Misture tudo: Bata o mamão com o suco de limão, mel e iogurte.

Refrigere: Leve à geladeira por 15 minutos.

Sirva gelado: Finalize com raspas de limão.

PÃO DE BATATA-DOCE NA FRIGIDEIRA



VALOR CALÓRICO: 230 KCAL

INGREDIENTES: 1 UNIDADE

- 3 colheres de sopa de purê de batata-doce
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de farinha de aveia
- 1 pitada de sal
- Azeite para untar

MODO DE PREPARO:

Misture os ingredientes: Combine tudo até formar uma massa.

Modele na frigideira: Espalhe e achate a massa.

Doure dos dois lados: Cozinhe por 3 minutos de cada lado.

Sirva: Pode rechear se quiser.

PAPINHA DE AVEIA COM MAÇA



VALOR CALÓRICO: 190 KCAL

INGREDIENTES: 1 BOWL PEQUENO

- 1 maçã ralada
- 2 colheres de sopa de aveia
- 200 ml de água ou leite vegetal
- Canela a gosto

MODO DE PREPARO:

Aqueça tudo: Misture os ingredientes em uma panela.

Cozinhe até engrossar: Mexa em fogo baixo por 5 minutos.

Sirva: Polvilhe canela antes de servir.

PANQUECA SALGADA DE AVEIA E CENOURA



VALOR CALÓRICO: 210 KCAL

INGREDIENTES: 1 UNIDADE

- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia
- 1 colher de sopa de cenoura ralada
- Sal e orégano a gosto
- Azeite para untar

MODO DE PREPARO:

Misture tudo: Bata os ingredientes até formar uma massa lisa.

Cozinhe na frigideira: Doure dos dois lados.

Sirva: Pode rechear com queijo ou frango.

MOUSSE DE IOGURTE COM GELATINA



VALOR CALÓRICO: 140 KCAL

INGREDIENTES: 1 TAÇA

- 1 pote de iogurte natural
- 1/2 pacote de gelatina sem sabor
- 1 colher de chá de mel
- Gotas de limão

MODO DE PREPARO:

Hidrate a gelatina: Siga as instruções da embalagem.

Misture tudo: Junte a gelatina ao iogurte, adicione mel e limão.

Leve à geladeira: Deixe gelar por 1 hora.

CREPIOCA COM FRANGO DESFIADO



VALOR CALÓRICO: 260 KCAL

INGREDIENTES: 1 UNIDADE

- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de tapioca
- 3 colheres de sopa de frango desfiado
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Prepare a massa: Misture o ovo com a tapioca e sal.

Cozinhe: Coloque na frigideira e doure os dois lados.

Recheie: Adicione o frango e dobre ao meio.

Sirva quente.

PATÊ DE ATUM COM RICOTA



VALOR CALÓRICO: 180 KCAL

INGREDIENTES: 2 COLHERES

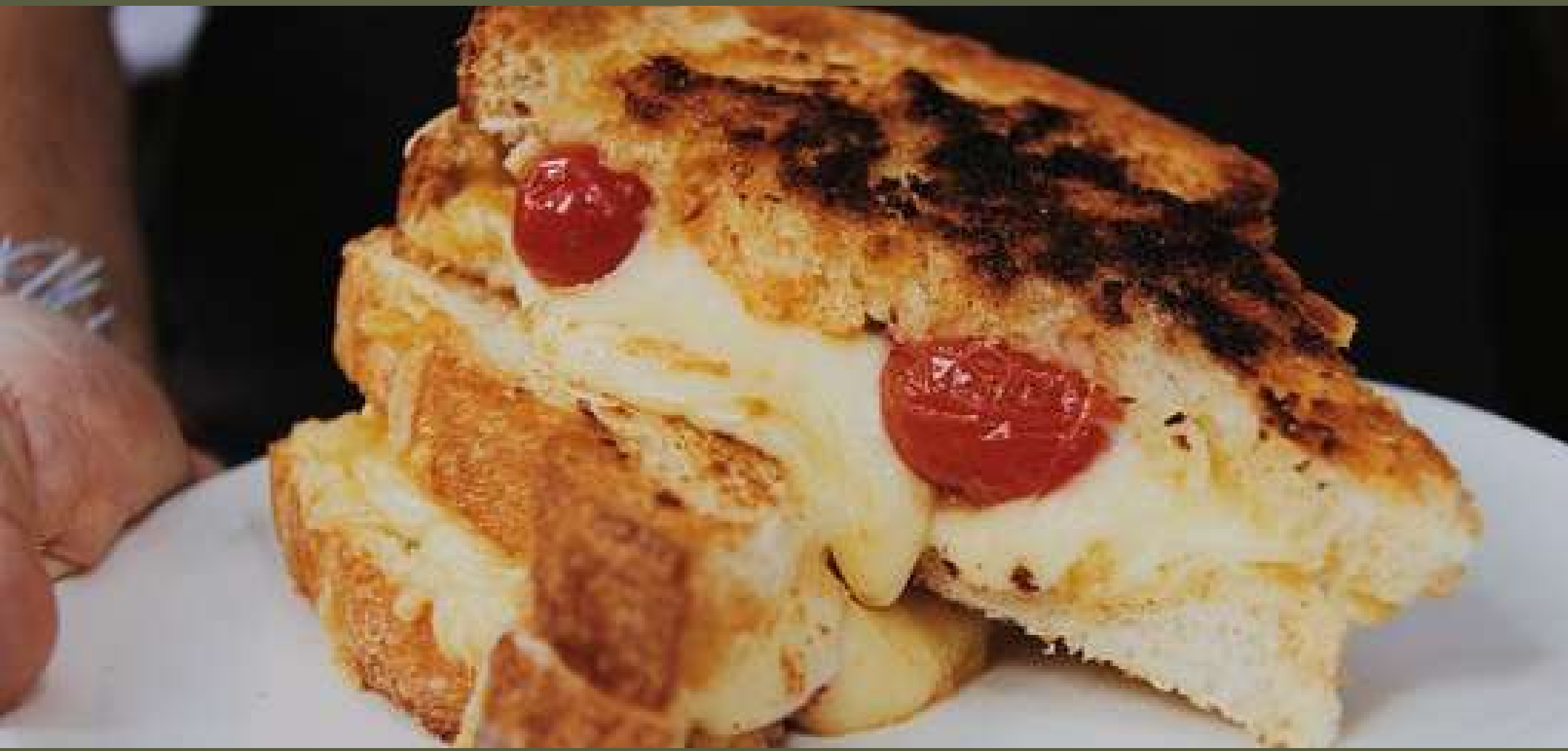
- 1/2 lata de atum
- 2 colheres de sopa de ricota amassada
- 1 colher de chá de azeite
- Sal, limão e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes: Até obter uma pasta cremosa.

Sirva com pães ou torradas.

TOSTEX INTEGRAL DE TOMATE E CREAM CHEESE



VALOR CALÓRICO: 220 KCAL

INGREDIENTES: 1 SANDUICHE

- 2 fatias de pão integral
- 2 colheres de sopa de cream cheese
- Rodelas de tomate
- Orégano a gosto

MODO DE PREPARO:

Monte o sanduíche: Recheie com o cream cheese, tomate e orégano.

Grelhe: Toste na sanduicheira ou frigideira até dourar.

Sirva quente.

OMELETE DE COGUMELOS E SALSINHA



VALOR CALÓRICO: 200 KCAL

INGREDIENTES: 1 UNIDADE

- 2 ovos
- 1/4 xícara de cogumelos picados
- Salsinha a gosto
- Sal e azeite

MODO DE PREPARO:

Refogue os cogumelos: Em azeite por 2 minutos.

Bata os ovos: Com sal e salsinha.

Cozinhe tudo junto: Na frigideira até dourar.

PANQUECA DE MAÇÃ E CANELA



VALOR CALÓRICO: 210 KCAL

INGREDIENTES: 1 UNIDADE

- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia
- 1/4 de maçã ralada
- Canela a gosto
- 1 colher de chá de mel

MODO DE PREPARO:

Misture tudo: Forme uma massa homogênea.

Cozinhe: Doure dos dois lados em frigideira untada.

Sirva com mel por cima.

TAPIOCA COM PASTA DE AMENDOIM E BANANA



VALOR CALÓRICO: 250 KCAL

INGREDIENTES: 1 UNIDADE

- 2 colheres de sopa de goma de tapioca
- 1/2 banana fatiada
- 1 colher de sopa de pasta de amendoim

MODO DE PREPARO:

Prepare a tapioca: Espalhe a goma na frigideira e aqueça até firmar.

Recheie: Adicione a banana e a pasta.

Dobre e sirva quente.

PUDIM DE CHIA COM MANGA



VALOR CALÓRICO: 200 KCAL

INGREDIENTES: 1 POTE PEQUENO

- 3 colheres de sopa de sementes de chia
- 200 ml de leite vegetal (amêndoas, coco ou aveia)
- 1/4 de xícara de manga madura picada
- 1 colher de chá de mel ou outro adoçante (opcional)

MODO DE PREPARO:

Hidrate a chia:

Em um pote de vidro ou tigela pequena, misture bem a chia com o leite vegetal. Mexa por alguns minutos para evitar que as sementes grudem.

Deixe descansar:

Tampe o pote e leve à geladeira por no mínimo 4 horas ou durante a noite, até formar um gel espesso semelhante a um pudim.

Prepare a cobertura:

No momento de servir, pique a manga em cubinhos ou amasse para formar um purê.

Monte o pudim:

Despeje o pudim de chia em um recipiente, cubra com a manga e finalize com mel, se desejar. Sirva gelado.

BOLO DE AVEIA E CACAU NA FRIGIDEIRA



VALOR CALÓRICO: 190 KCAL

INGREDIENTES: 1 UNIDADE

- 1 ovo
- 1 colher de sopa de cacau em pó 100%
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia
- 1 colher de chá de mel (ou adoçante)
- 1 pitada de fermento em pó
- 1 colher de chá de óleo para untar

MODO DE PREPARO:

Prepare a massa:

Em uma tigela, bata o ovo com o mel até misturar bem. Adicione o cacau, a farinha de aveia e misture até ficar homogêneo. Acrescente o fermento por último, mexendo delicadamente.

Aqueça a frigideira:

Unte uma frigideira pequena com óleo e leve ao fogo baixo.

Cozinhe o bolo:

Despeje a massa e espalhe em formato de disco. Tampe a frigideira e cozinhe por 3 a 4 minutos, até a parte de cima começar a firmar. Vire com cuidado e deixe dourar o outro lado.

Sirva:

Sirva ainda morno, puro ou com um fio de mel por cima.

SMOOTHIE DE CACAU COM BANANA



VALOR CALÓRICO: 230 KCAL

INGREDIENTES: 1 COPO

- 1 banana madura congelada
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- 200 ml de leite vegetal (amêndoas, coco ou aveia)
- 1 colher de chá de mel ou adoçante (opcional)
- Pedras de gelo (opcional)

MODO DE PREPARO:

Prepare os ingredientes:

Retire a banana congelada do freezer alguns minutos antes de bater.

Bata o smoothie:

No liquidificador, coloque a banana, o leite vegetal, o cacau e o mel (se usar). Adicione gelo, se quiser uma bebida mais refrescante.

Bata até ficar cremoso:

Processe por cerca de 1 minuto ou até obter uma mistura espessa e homogênea.

Sirva:

Despeje em um copo e sirva imediatamente. Pode polvilhar cacau por cima para decorar.

PASTA DE GRÃO-DE-BICO (HOMUS SIMPLES)



VALOR CALÓRICO: 180 KCAL

INGREDIENTES: 2 COLHERES

- 1/2 xícara de grão-de-bico cozido
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Suco de 1/2 limão
- 1 colher de sopa de água (se necessário)
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO:

Cozinhe o grão-de-bico (se for seco):

Deixe de molho por 8 horas e cozinhe até ficar macio. Se usar enlatado, escorra e enxágue bem.

Processe os ingredientes:

No processador ou liquidificador, coloque o grão-de-bico, o azeite, o suco de limão, o sal e a pimenta. Bata até virar uma pasta cremosa.

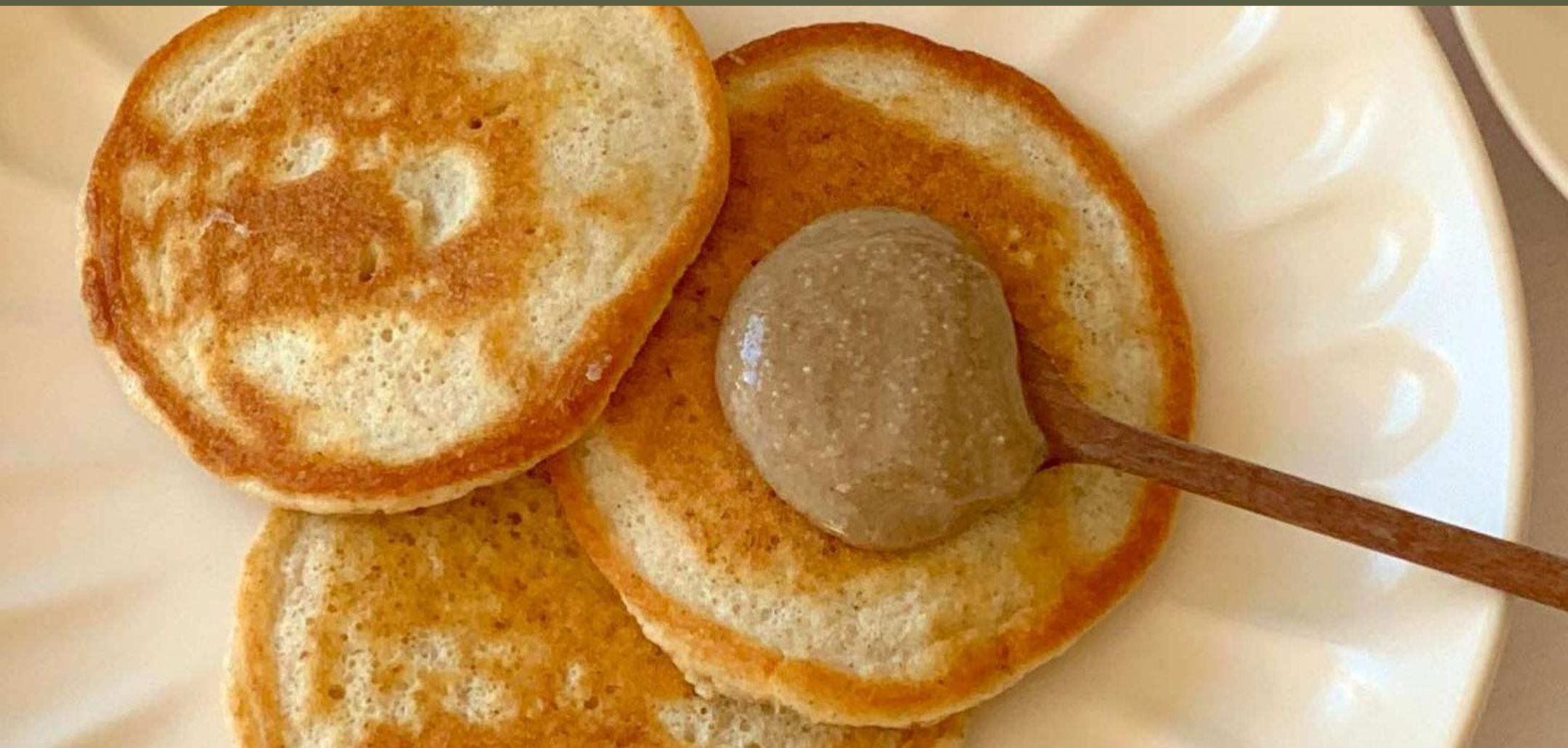
Ajuste a textura:

Se necessário, adicione água aos poucos até atingir a consistência desejada.

Sirva:

Transfira para um potinho e sirva com torradas, pães ou palitos de vegetais.

PANQUEQUINHA DE IOGURTE



VALOR CALÓRICO: 160 KCAL

INGREDIENTES: 1 UNIDADE

- 1 colher de sopa de iogurte natural
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 pitada de canela (opcional)
- Azeite ou manteiga para untar

MODO DE PREPARO:

Misture os ingredientes:

Em uma tigela, bata o ovo com o iogurte. Acrescente a farinha de aveia, a canela (se desejar) e misture até ficar uniforme. Por fim, adicione o fermento e misture levemente.

Cozinhe a panquequinha:

Unte uma frigideira com azeite ou manteiga e aqueça em fogo baixo. Despeje a massa e espalhe em formato de disco pequeno.

Doure os dois lados:

Cozinhe por cerca de 2 a 3 minutos de cada lado, virando com cuidado.

Sirva:

Sirva quente com frutas frescas ou um fio de mel.

BANANA COM PASTA DE TAHINE E MEL



VALOR CALÓRICO: 170 KCAL

INGREDIENTES: 1 PORÇÃO

- 1 banana madura
- 1 colher de chá de tahine (pasta de gergelim)
- 1 colher de chá de mel
- 1 pitada de canela (opcional)

MODO DE PREPARO:

Corte a banana:

Descasque a banana e corte ao meio no sentido do comprimento ou em rodela grossas.

Adicione o tahine:

Distribua a pasta de tahine sobre as partes cortadas da banana.

Finalize com mel:

Regue com mel e, se desejar, polvilhe uma pitada de canela.

Sirva:

Sirva imediatamente como um lanche rápido, doce e nutritivo.

PANQUECA DE ABÓBORA COM CANELA



VALOR CALÓRICO: 190 KCAL

INGREDIENTES: 1 UNIDADE

- 2 colheres de sopa de purê de abóbora
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia
- 1 pitada de canela
- 1 colher de chá de fermento em pó
- Azeite para untar

MODO DE PREPARO:

Misture os ingredientes:

Em uma tigela, bata o ovo com o purê de abóbora, a farinha, a canela e o fermento até formar uma massa homogênea.

Cozinhe a panqueca:

Aqueça uma frigideira antiaderente untada e despeje a massa, espalhando em forma circular.

Doure dos dois lados:

Cozinhe por cerca de 2 a 3 minutos de cada lado em fogo baixo, até dourar bem.

Sirva:

Finalize com um fio de mel ou frutas frescas, se desejar.

PÃO DE MICRO-ONDAS COM AVEIA



**PÃO
DE AVEIA
NO MICROONDAS**

VALOR CALÓRICO: 210 KCAL

INGREDIENTES: 1 UNIDADE

- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia
- 1 colher de chá de azeite
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO:

Misture a massa:

Em uma caneca ou tigela, misture todos os ingredientes até obter uma massa uniforme.

Cozinhe no micro-ondas:

Leve ao micro-ondas por cerca de 1 minuto e 30 segundos a 2 minutos, dependendo da potência.

Desenforme e sirva:

Retire da forma com cuidado e consuma puro ou com recheio.

CREME DE BATATA-DOCE COM COCO



VALOR CALÓRICO: 180 KCAL

INGREDIENTES: 1 BOWL

- 1/2 xícara de batata-doce cozida e amassada
- 100 ml de leite de coco
- 1 colher de chá de mel
- Canela a gosto

MODO DE PREPARO:

Misture os ingredientes:

Em uma panela pequena, junte a batata-doce, o leite de coco e o mel. Misture bem.

Aqueça o creme:

Leve ao fogo baixo e mexa até obter uma mistura cremosa e quente.

Finalize:

Despeje em uma tigela e polvilhe canela por cima. Sirva morno.

OVOS MEXIDOS COM CREME DE RICOTA



VALOR CALÓRICO: 200 KCAL

INGREDIENTES: 1 PRATO

- 2 ovos
- 1 colher de sopa de creme de ricota
- Sal e pimenta a gosto
- Salsinha picada (opcional)
- Manteiga para untar

MODO DE PREPARO:

Bata os ovos:

Em um recipiente, quebre os ovos, adicione o creme de ricota, tempere e bata levemente com um garfo.

Cozinhe em fogo baixo:

Aqueça uma frigideira com manteiga e despeje os ovos batidos. Mexa devagar.

Finalize:

Retire do fogo quando estiverem cremosos. Sirva com salsinha picada.

BRUSCHETTA DE INTEGRAL COM TOMATE E MANJERICÃO



VALOR CALÓRICO: 190 KCAL

INGREDIENTES: 1 UNIDADE

- 1 fatia de pão integral
- 1/2 tomate picado
- 1 colher de chá de azeite
- Folhas de manjericão fresco
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO:

Prepare o tomate:

Em uma tigela, misture o tomate picado com azeite, sal e pimenta.

Monte a bruschetta:

Toste o pão, espalhe o tomate por cima e adicione as folhas de manjerição.

Sirva:

Sirva imediatamente, ainda quente.

MINGAU DE AVEIA COM MAÇÃ E UVAS PASSAS



VALOR CALÓRICO: 230 KCAL

INGREDIENTES: 1 PORÇÃO

- 2 colheres de sopa de aveia em flocos
- 1/2 maçã picada
- 1 colher de sopa de uvas passas
- 200 ml de leite ou leite vegetal
- Canela a gosto

MODO DE PREPARO:

Cozinhe o mingau:

Em uma panela, coloque a aveia, a maçã, as uvas passas e o leite. Leve ao fogo baixo, mexendo sempre.

Adicione a canela:

Quando começar a engrossar, polvilhe a canela e continue mexendo até atingir a consistência desejada.

Sirva:

Transfira para uma tigela e sirva quente.

IOGURTE COM GRANOLA E MANTEIGA DE AMENDOIM



VALOR CALÓRICO: 240 KCAL

INGREDIENTES: 1 TAÇA PEQUENA

- 1 pote de iogurte natural
- 2 colheres de sopa de granola sem açúcar
- 1 colher de chá de manteiga de amendoim
- Frutas picadas (opcional)

MODO DE PREPARO:

Monte a base:

Em um potinho ou taça, coloque o iogurte.

Adicione os toppings:

Distribua a granola e a manteiga de amendoim por cima.

Finalize:

Adicione frutas se desejar. Sirva gelado.

CREPIOCA COM CENOURA E CÚRCUMA



VALOR CALÓRICO: 210 KCAL

INGREDIENTES: 1 UNIDADE

- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de goma de tapioca
- 1 colher de sopa de cenoura ralada
- 1 pitada de cúrcuma
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Misture a massa:

Em uma tigela, bata o ovo, a goma de tapioca, a cenoura, a cúrcuma e o sal até ficar homogêneo.

Cozinhe:

Despeje em frigideira antiaderente untada e cozinhe em fogo baixo até dourar.

Sirva:

Dobre ao meio e sirva quente.

BISCOITINHO FIT DE BANANA E COCO



VALOR CALÓRICO: 160 KCAL

INGREDIENTES: 3 UNIDADES PEQUENAS

- 1 banana madura
- 2 colheres de sopa de coco ralado
- 1 colher de sopa de aveia em flocos

MODO DE PREPARO:

Misture os ingredientes:

Amasse bem a banana e adicione o coco e a aveia. Misture até formar uma massa firme.

Modele os biscoitos:

Faça bolinhas ou discos e disponha em forma untada.

Asse:

Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 20 minutos. Sirva morno.

SHAKE DE CAFÉ COM BANANA



VALOR CALÓRICO: 210 KCAL

INGREDIENTES: 1 COPO

- 1 banana congelada
- 100 ml de café pronto (frio)
- 100 ml de leite (ou vegetal)
- 1 colher de chá de cacau em pó

MODO DE PREPARO:

Prepare os ingredientes:

Deixe o café esfriar e corte a banana em pedaços.

Bata tudo:

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar bem cremoso.

Sirva gelado:

Despeje em um copo alto e aproveite.

PANQUECA DE CACAU E LARANJA



VALOR CALÓRICO: 220 KCAL

INGREDIENTES: 1 UNIDADE

- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- Suco de 1/2 laranja
- 1 colher de chá de mel
- 1/2 colher de chá de fermento

MODO DE PREPARO:

Misture os ingredientes:

Bata o ovo, adicione a farinha, o cacau e o suco de laranja.
Misture bem até formar uma massa uniforme.

Adicione o fermento:

Incorpore delicadamente o fermento à massa.

Cozinhe:

Despeje em uma frigideira untada e cozinhe por 2-3 minutos de cada lado em fogo baixo.

Sirva:

Finalize com raspas de laranja ou um fio de mel.

TAPIOCA COM CREME DE ABACATE



VALOR CALÓRICO: 240 KCAL

INGREDIENTES: 1 UNIDADE

- 2 colheres de sopa de goma de tapioca
- 1/4 de abacate amassado
- 1 colher de chá de limão
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO:

Prepare o creme:

Amasse o abacate, misture o limão, tempere com sal e pimenta. Reserve.

Faça a tapioca:

Espalhe a goma em uma frigideira quente e cozinhe até formar a base.

Monte e sirva:

Adicione o recheio, dobre ao meio e sirva imediatamente.

IOGURTE COM CACAU E CASTANHAS



VALOR CALÓRICO: 210 KCAL

INGREDIENTES: 1 POTE PEQUENO

- 1 pote de iogurte natural
- 1 colher de chá de cacau em pó
- 1 colher de chá de mel
- 1 colher de sopa de castanhas picadas

MODO DE PREPARO:

Misture o iogurte:

Adicione o cacau e o mel ao iogurte e mexa bem até ficar homogêneo.

Adicione as castanhas:

Polvilhe as castanhas por cima no momento de servir.

Sirva:

Ideal para um café da manhã rápido e nutritivo.

BOLINHO DE CHUVA ASSADO COM CANELA



VALOR CALÓRICO: 200 KCAL

INGREDIENTES: 3 BOLINHOS PEQUENOS

- 1 ovo
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo
- 3 colheres de sopa de farinha de aveia
- 1 colher de chá de fermento
- Canela em pó a gosto
- 1 colher de chá de óleo de coco

MODO DE PREPARO:

Prepare a massa:

Misture o ovo, o açúcar, a farinha, o óleo e a canela. Adicione o fermento por último.

Asse os bolinhos:

Modele pequenas porções em forminhas ou em uma forma untada e leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 20 minutos.

Finalize:

Retire do forno, polvilhe mais canela e sirva morno.

MINI PIZZA DE FRIGIDEIRA COM MASSA DE AVEIA



VALOR CALÓRICO: 230 KCAL

INGREDIENTES: 1 UNIDADE

- 2 colheres de sopa de farinha de aveia
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de água
- 1 pitada de sal
- 2 colheres de sopa de molho de tomate
- 2 colheres de sopa de queijo muçarela ralado
- Orégano a gosto

MODO DE PREPARO:

Prepare a massa:

Misture a aveia, o ovo, a água e o sal até formar uma massa espessa.

Cozinhe a base:

Espalhe a massa em frigideira untada, tampe e cozinhe por 3 minutos.

Adicione a cobertura:

Passe o molho de tomate, polvilhe queijo e orégano. Tampe novamente até o queijo derreter.

Sirva:

Sirva quente como lanche ou café reforçado.

PÃO DE QUEIJO DE FRIGIDEIRA COM IOGURTE



VALOR CALÓRICO: 220 KCAL

INGREDIENTES: 1 UNIDADE

- 2 colheres de sopa de polvilho azedo
- 1 colher de sopa de iogurte natural
- 1 colher de sopa de queijo parmesão ralado
- 1 ovo
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Misture os ingredientes:

Em um bowl, junte o polvilho, o iogurte, o queijo e o ovo.
Misture até formar uma massa lisa.

Cozinhe:

Despeje em uma frigideira untada e cozinhe em fogo baixo com tampa até dourar dos dois lados.

Sirva:

Pode ser servido com café ou chá.

PURÊ DE BANANA COM TAHINE



VALOR CALÓRICO: 180 KCAL

INGREDIENTES: 1 PORÇÃO

- 1 banana madura
- 1 colher de chá de tahine
- 1 pitada de canela
- Gotas de limão

MODO DE PREPARO:

Amasse a banana:

Em um prato, amasse a banana até formar um purê.

Misture o tahine:

Adicione o tahine e mexa até incorporar.

Finalize:

Tempere com limão e canela. Sirva frio ou levemente aquecido.

CREME DE CACAU COM ABACATE



VALOR CALÓRICO: 230 KCAL

INGREDIENTES: 1 POTINHO

- 1/2 abacate maduro
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- 1 colher de chá de mel
- Gotas de baunilha (opcional)

MODO DE PREPARO:

Bata os ingredientes:

Coloque tudo no liquidificador ou processador e bata até obter um creme homogêneo.

Refrigere:

Deixe na geladeira por 30 minutos para servir gelado.

Sirva:

Pode decorar com nibs de cacau ou castanhas.

SANDUÍCHE DE TAHINE, MEL E BANANA



VALOR CALÓRICO: 260 KCAL

INGREDIENTES: 1 SANDUÍCHE

- 2 fatias de pão integral
- 1/2 banana em fatias finas
- 1 colher de chá de tahine
- 1 colher de chá de mel
- Canela a gosto

MODO DE PREPARO:

Monte o recheio:

Passe o tahine em uma fatia, adicione as rodela de banana e regue com mel.

Finalize o sanduíche:

Feche com a outra fatia e leve à sanduicheira ou frigideira por 2 minutos.

Sirva:

Polvilhe canela antes de servir.

PANQUECA DE COCO COM FRUTAS



VALOR CALÓRICO: 210 KCAL

INGREDIENTES: 1 UNIDADE

- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de farinha de coco
- 1 colher de sopa de leite vegetal
- 1/2 colher de chá de fermento em pó
- Frutas frescas picadas (manga, morango ou kiwi)
- Óleo de coco para untar

MODO DE PREPARO:

Prepare a massa:

Em uma tigela, bata o ovo com o leite vegetal. Adicione a farinha de coco e misture bem até obter uma massa cremosa. Acrescente o fermento por último e mexa delicadamente.

Cozinhe a panqueca:

Aqueça uma frigideira antiaderente untada com óleo de coco em fogo baixo. Despeje a massa, formando um disco, e cozinhe por 2-3 minutos de cada lado até dourar.

Finalize e sirva:

Coloque as frutas por cima da panqueca ainda morna e sirva.

SMOOTHIE DE FRUTAS VERMELHAS COM CHIA



VALOR CALÓRICO: 190 KCAL

INGREDIENTES: 1 COPO

- 1/2 xícara de frutas vermelhas congeladas
- 1 banana pequena
- 200 ml de leite de amêndoas
- 1 colher de chá de sementes de chia
- 1 colher de chá de mel (opcional)

MODO DE PREPARO:

Hidrate a chia:

Misture as sementes de chia com um pouco do leite de amêndoas e deixe repousar por 10 minutos.

Bata os ingredientes:

No liquidificador, adicione as frutas vermelhas, a banana, o restante do leite e o mel (se usar). Bata até obter uma mistura cremosa.

Misture com a chia:

Acrescente a chia hidratada ao smoothie e misture com uma colher.

Sirva:

Despeje em um copo e consuma imediatamente.

BOWL DE MAMÃO COM GRANOLA E PASTA DE CASTANHA



VALOR CALÓRICO: 250 KCAL

INGREDIENTES: 1 BOWL INDIVIDUAL

- 1/2 mamão papaia
- 2 colheres de sopa de granola sem açúcar
- 1 colher de chá de pasta de castanha de caju
- Sementes de girassol (opcional)

MODO DE PREPARO:

Prepare o mamão:

Corte o mamão ao meio, retire as sementes e use metade da fruta como recipiente.

Monte o bowl:

Adicione a granola sobre o mamão, coloque a pasta de castanha por cima e finalize com sementes, se desejar.

Sirva:

Ideal para um café da manhã leve e funcional.

BOLO DE MAÇÃ NA FRIGIDEIRA



VALOR CALÓRICO: 220 KCAL

INGREDIENTES: 1 UNIDADE

- 1/4 de maçã ralada
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia
- 1 colher de chá de canela
- 1 colher de chá de mel
- 1/2 colher de chá de fermento em pó
- Óleo para untar

MODO DE PREPARO:

Prepare a massa:

Em uma tigela, misture o ovo, a maçã ralada, a farinha de aveia, a canela e o mel. Por último, adicione o fermento e mexa levemente.

Cozinhe na frigideira:

Unte uma frigideira pequena, despeje a massa e cozinhe tampado em fogo baixo por 3 a 4 minutos de cada lado.

Sirva:

Pode ser consumido puro ou com um fio de mel.

TAPIOCA COM CACAU E PASTA DE AMENDOIM



VALOR CALÓRICO: 230 KCAL

INGREDIENTES: 1 UNIDADE

- 2 colheres de sopa de goma de tapioca
- 1 colher de chá de cacau em pó
- 1 colher de sopa de pasta de amendoim
- 1/2 banana fatiada

MODO DE PREPARO:

Prepare a base:

Misture a goma de tapioca com o cacau em pó e leve à frigideira até formar o disco.

Adicione o recheio:

Espalhe a pasta de amendoim e distribua as fatias de banana.

Feche e sirva:

Dobre a tapioca ao meio e sirva ainda quente.

PANQUEQUINHA DE BATATA-DOCE E LINHAÇA



VALOR CALÓRICO: 210 KCAL

INGREDIENTES: 2 UNIDADES PEQUENAS

- 2 colheres de sopa de purê de batata-doce
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça
- 1 pitada de sal
- Óleo de coco para untar

MODO DE PREPARO:

Misture os ingredientes:

Em uma tigela, misture o purê de batata-doce, o ovo, a farinha de linhaça e o sal até obter uma massa pastosa.

Cozinhe:

Aqueça a frigideira untada com óleo de coco e despeje a massa em porções pequenas.

Doure dos dois lados:

Cozinhe por cerca de 2 minutos de cada lado em fogo baixo.

Sirva:

Ideal para comer puro ou com pasta de castanhas.

VITAMINA DE UVA COM BANANA



VALOR CALÓRICO: 200 KCAL

INGREDIENTES: 1 COPO

- 1/2 xícara de uvas sem sementes
- 1 banana madura
- 150 ml de leite vegetal
- 1 colher de chá de linhaça

MODO DE PREPARO:

Prepare as frutas:

Corte a banana em pedaços e lave bem as uvas.

Bata no liquidificador:

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata por 1 a 2 minutos até ficar bem homogêneo.

Sirva:

Beba imediatamente para aproveitar a textura e os nutrientes.

OMELETE COM RÚCULA E TOMATE SECO



VALOR CALÓRICO: 230 KCAL

INGREDIENTES: 1 OMELETE

- 2 ovos
- 1/4 xícara de rúcula picada
- 2 unidades de tomate seco picado
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite para untar

MODO DE PREPARO:

Bata os ovos:

Em uma tigela, bata os ovos com sal e pimenta.

Adicione os ingredientes:

Misture a rúcula e o tomate seco aos ovos batidos.

Cozinhe a omelete:

Aqueça uma frigideira com azeite, despeje a mistura e cozinhe em fogo baixo até firmar.

Sirva:

Dobre ao meio e sirva ainda quente.

CREME GELADO DE CACAU E BANANA



VALOR CALÓRICO: 220 KCAL

INGREDIENTES: 1 TAÇA

- 1 banana congelada
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- 1 colher de chá de pasta de amendoim
- 1 colher de chá de mel (opcional)
- 1 colher de sopa de leite vegetal

MODO DE PREPARO:

Processe os ingredientes:

No processador, bata todos os ingredientes até formar um creme espesso.

Ajuste a textura:

Se necessário, adicione um pouco mais de leite vegetal para facilitar o processo.

Sirva:

Coloque em uma taça e leve ao freezer por 10 minutos antes de servir.

TOFU MEXIDO COM CÚRCUMA



VALOR CALÓRICO: 200 KCAL

INGREDIENTES: 1 PORÇÃO

- 100 g de tofu firme
- 1 colher de chá de cúrcuma
- 1 colher de chá de azeite
- Sal, pimenta e salsinha a gosto

MODO DE PREPARO:

Prepare o tofu:

Esmague o tofu com um garfo até formar pedaços menores.

Refogue:

Em uma frigideira com azeite, refogue o tofu com cúrcuma, sal e pimenta por cerca de 5 minutos.

Finalize:

Desligue o fogo, adicione a salsinha picada e sirva quente com pão ou tapioca.

PANQUECA DE AVEIA COM MAÇÃ E MEL



VALOR CALÓRICO: 215 KCAL

INGREDIENTES: 1 UNIDADE

- 1/4 de maçã ralada
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia
- 1 colher de chá de mel
- 1/2 colher de chá de fermento em pó
- Canela a gosto
- Óleo de coco para untar

MODO DE PREPARO:

Misture os ingredientes:

Em uma tigela, misture a maçã ralada, o ovo, a farinha de aveia, o mel e a canela. Mexa bem até obter uma massa.

Adicione o fermento:

Incorpore o fermento delicadamente.

Cozinhe a panqueca:

Aqueça uma frigideira untada com óleo de coco e despeje a massa. Cozinhe em fogo baixo por 2-3 minutos de cada lado.

Sirva:

Finalize com mais mel ou rodela de maçã.

BOWL DE FRUTAS COM TAHINE E AVEIA



VALOR CALÓRICO: 230 KCAL

INGREDIENTES: 1 BOWL INDIVIDUAL

- 1 banana fatiada
- 1/2 maçã em cubos
- 1 colher de sopa de tahine
- 2 colheres de sopa de aveia em flocos
- 1 colher de chá de mel (opcional)

MODO DE PREPARO:

Monte o bowl:

Em um bowl, adicione as frutas picadas.

Adicione cobertura:

Distribua a aveia por cima, regue com tahine e finalize com mel, se desejar.

Sirva:

Ideal para um café da manhã rápido, leve e nutritivo.

BISCOITO DE AMENDOIM COM AVEIA



VALOR CALÓRICO: 200 KCAL

INGREDIENTES: 3 BISCOITOS PEQUENOS

- 1 colher de sopa de pasta de amendoim
- 1 colher de sopa de aveia em flocos
- 1/2 banana madura amassada
- 1 pitada de canela

MODO DE PREPARO:

Misture a massa:

Amasse a banana e misture com a pasta de amendoim, aveia e canela até formar uma massa firme.

Modele os biscoitos:

Faça pequenas bolinhas e achate em forma de biscoito.

Asse:

Coloque em uma assadeira e asse a 180°C por 15 a 20 minutos.

Sirva:

Espere esfriar para servir.

TAPIOCA COM CREME DE BANANA E CANELA



VALOR CALÓRICO: 220 KCAL

INGREDIENTES: 1 UNIDADE

- 2 colheres de sopa de goma de tapioca
- 1 banana madura amassada
- 1 colher de chá de mel
- Canela a gosto

MODO DE PREPARO:

Prepare o recheio:

Amasse a banana e misture com o mel e a canela até virar um creme.

Faça a tapioca:

Espalhe a goma em uma frigideira até formar a base.

Recheie:

Adicione o creme de banana, dobre ao meio e aqueça mais 1 minuto.

Sirva:

Consuma ainda quente.

PÃO DE AVEIA NA FRIGIDEIRA



VALOR CALÓRICO: 230 KCAL

INGREDIENTES: 1 UNIDADE

- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia
- 1 colher de chá de azeite
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO:

Misture os ingredientes:

Em uma tigela, misture o ovo, a farinha de aveia, o azeite e o sal. Adicione o fermento e mexa suavemente.

Cozinhe na frigideira:

Despeje a massa em uma frigideira untada e tampe. Cozinhe por 3-4 minutos de cada lado, até dourar.

Sirva:

Corte ao meio e recheie se desejar.

PANQUECA DE CACAU E PASTA DE CASTANHA



VALOR CALÓRICO: 220 KCAL

INGREDIENTES: 1 UNIDADE

- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia
- 1 colher de chá de cacau em pó
- 1 colher de chá de mel
- 1 colher de chá de pasta de castanha-do-pará
- 1/2 colher de chá de fermento

MODO DE PREPARO:

Misture a massa:

Em uma tigela, bata o ovo e misture os demais ingredientes até obter uma massa homogênea.

Cozinhe a panqueca:

Despeje a massa em uma frigideira untada e cozinhe por 2 a 3 minutos de cada lado.

Finalize:

Sirva com mais pasta de castanha por cima, se desejar.

CREME GELADO DE MANGA E COCO



VALOR CALÓRICO: 210 KCAL

INGREDIENTES: 1 TAÇA

- 1/2 manga madura
- 2 colheres de sopa de leite de coco
- 1 colher de chá de coco ralado
- Gelo a gosto

MODO DE PREPARO:

Bata os ingredientes:

No liquidificador, bata a manga, o leite de coco e o gelo até formar um creme espesso.

Finalize:

Despeje em uma taça e salpique o coco ralado por cima.

Sirva:

Sirva gelado como um café leve e tropical.

BOLO DE CANECA COM CACAU E BANANA



VALOR CALÓRICO: 230 KCAL

INGREDIENTES: 1 UNIDADE

- 1 banana madura amassada
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia
- 1 colher de chá de fermento

MODO DE PREPARO:

Misture os ingredientes:

Em uma caneca, misture todos os ingredientes até obter uma massa uniforme.

Cozinhe no micro-ondas:

Leve ao micro-ondas por 2 minutos em potência alta.

Sirva:

Espere esfriar um pouco e consuma direto da caneca.

TAPIOCA COM TÂMARAS E AMÊNDOAS



VALOR CALÓRICO: 250 KCAL

INGREDIENTES: 1 UNIDADE

- 2 colheres de sopa de goma de tapioca
- 2 tâmaras sem caroço picadas
- 1 colher de sopa de amêndoas laminadas
- 1 colher de chá de pasta de amêndoas (opcional)

MODO DE PREPARO:

Prepare o recheio:

Pique as tâmaras e misture com as amêndoas e a pasta.

Faça a tapioca:

Leve a goma à frigideira e forme o disco base.

]

Adicione o recheio:

Distribua a mistura, dobre a tapioca ao meio e aqueça mais um minuto.

Sirva:

Ideal para um café energético e nutritivo.

PANQUECA DE COCO E ABACAXI



VALOR CALÓRICO: 215 KCAL

INGREDIENTES: 1 UNIDADE

- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de farinha de coco
- 2 colheres de sopa de abacaxi picado (em cubos pequenos)
- 1 colher de sopa de leite vegetal
- 1/2 colher de chá de fermento
- Óleo de coco para untar

MODO DE PREPARO:

Misture os ingredientes:

Em uma tigela, bata o ovo com o leite vegetal. Adicione a farinha de coco e o fermento, misture bem. Incorpore o abacaxi por último.

Cozinhe a panqueca:

Aqueça uma frigideira untada com óleo de coco e despeje a massa.

Doure dos dois lados:

Cozinhe em fogo baixo por cerca de 2-3 minutos de cada lado.

Sirva:

Ideal com coco ralado ou um fio de mel por cima.

TAPIOCA COM PURÊ DE MAÇA E CANELA



VALOR CALÓRICO: 200 KCAL

INGREDIENTES: 1 UNIDADE

- 2 colheres de sopa de goma de tapioca
- 1/2 maçã cozida e amassada
- 1 pitada de canela
- 1 colher de chá de mel (opcional)

MODO DE PREPARO:

Cozinhe a maçã:

Descasque e cozinhe a maçã até ficar macia. Amasse com um garfo e adicione canela e mel.

Prepare a tapioca:

Aqueça uma frigideira e espalhe a goma até formar a base.

Recheie:

Adicione o purê, dobre ao meio e deixe aquecer mais 1 minuto.

Sirva:

Perfeita para um café leve e doce.

BOWL DE BANANA COM PASTA DE AMENDOIM E SEMENTES



VALOR CALÓRICO: 230 KCAL

INGREDIENTES: 1 BOWL INDIVIDUAL

- 1 banana em rodela
- 1 colher de sopa de pasta de amendoim
- 1 colher de chá de chia
- 1 colher de chá de semente de girassol
- Canela a gosto

MODO DE PREPARO:

Monte o bowl:

Disponha as rodela de banana em um bowl pequeno.

Adicione os toppings:

Cubra com a pasta de amendoim, as sementes e polvilhe canela por cima.

Sirva:

Sirva imediatamente, com colher.

SMOOTHIE DE MELANCIA COM LIMÃO



VALOR CALÓRICO: 170 KCAL

INGREDIENTES: 1 COPO

- 1 fatia grande de melancia sem sementes
- Suco de 1/2 limão
- Folhas de hortelã (opcional)
- Gelo a gosto

MODO DE PREPARO:

Corte a melancia:

Pique a melancia em cubos e retire todas as sementes.

Bata o smoothie:

No liquidificador, adicione a melancia, o suco de limão, hortelã e gelo. Bata até ficar líquido e refrescante.

Sirva:

Ideal para manhãs quentes ou pós-treino.

CREME GELADO DE BANANA E MORANGO



VALOR CALÓRICO: 200 KCAL

INGREDIENTES: 1 TAÇA

- 1 banana congelada
- 3 morangos congelados
- 1 colher de sopa de leite vegetal
- 1 colher de chá de mel (opcional)

MODO DE PREPARO:

Bata os ingredientes:

No processador ou liquidificador potente, bata tudo até formar um creme espesso.

Ajuste a textura:

Se necessário, adicione mais leite vegetal aos poucos para facilitar.

Sirva:

Sirva na hora como um sorvete natural.

OMELETE DE AVEIA COM TOMATE E ERVAS



VALOR CALÓRICO: 220 KCAL

INGREDIENTES: 1 UNIDADE

- 2 ovos
- 1 colher de sopa de aveia em flocos finos
- 2 rodela de tomate picado
- Orégano e salsinha a gosto
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO:

Bata os ovos:

Misture os ovos com a aveia e os temperos.

Adicione o tomate:

Incorpore os cubos de tomate à mistura.

Cozinhe:

Despeje em frigideira untada e cozinhe em fogo baixo até firmar.

Sirva:

Dobre ao meio e sirva quente.

CREPIOCA DE ABÓBORA COM CHIA



VALOR CALÓRICO: 210 KCAL

INGREDIENTES: 1 UNIDADE

- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de goma de tapioca
- 2 colheres de sopa de purê de abóbora
- 1 colher de chá de chia
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Misture os ingredientes:

Em uma tigela, combine o ovo, a tapioca, o purê de abóbora, a chia e o sal.

Cozinhe a crepioca:

Despeje a mistura em frigideira antiaderente e cozinhe dos dois lados em fogo baixo.

Sirva:

Combina bem com recheio de queijo vegano ou pura.

MINI CUSCUZ COM FRUTAS SECAS



VALOR CALÓRICO: 230 KCAL

INGREDIENTES: 1 MINI PORÇÃO

- 2 colheres de sopa de flocão de milho
- 1 colher de sopa de uvas passas
- 1 colher de chá de coco ralado
- Água para umedecer

MODO DE PREPARO:

Hidrate o flocão:

Adicione água ao flocão até umedecer e deixe descansar por 5 minutos.

Cozinhe no cuscuzeiro:

Leve ao vapor por 8 a 10 minutos com as frutas misturadas.

Sirva:

Adicione coco por cima e sirva morno.

PANQUECA DE CACAU COM BANANA E MEL



VALOR CALÓRICO: 220 KCAL

INGREDIENTES: 1 UNIDADE

- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- 1 colher de chá de mel
- Rodelas de banana para servir
- 1/2 colher de chá de fermento

MODO DE PREPARO:

Misture a massa:

Bata o ovo, adicione os ingredientes secos, o mel e, por último, o fermento.

Cozinhe a panqueca:

Despeje a massa em frigideira untada e cozinhe dos dois lados.

Sirva:

Decore com rodela de banana e mais mel.

BOLO DE ABÓBORA COM CANELA NA FRIGIDEIRA



VALOR CALÓRICO: 220 KCAL

INGREDIENTES: 1 UNIDADE

- 2 colheres de sopa de purê de abóbora
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia
- 1 colher de chá de mel
- 1/2 colher de chá de canela
- 1/2 colher de chá de fermento em pó

MODO DE PREPARO:

Misture a massa: Em uma tigela, misture todos os ingredientes até formar uma massa cremosa.

Cozinhe na frigideira: Aqueça uma frigideira antiaderente untada e despeje a massa.

Doure dos dois lados: Cozinhe em fogo baixo, virando cuidadosamente após firmar.

Sirva: Pode finalizar com mais canela e um fio de mel.

BOWL DE FRUTAS COM CREME DE CASTANHA



VALOR CALÓRICO: 240 KCAL

INGREDIENTES: 1 BOWL

- 1/2 banana fatiada
- 1/2 maçã picada
- 1 colher de sopa de creme de castanha (ou pasta)
- 1 colher de chá de chia
- 1 colher de chá de coco ralado

MODO DE PREPARO:

Monte o bowl: Em um prato fundo ou tigela, distribua as frutas.

Adicione o creme: Coloque o creme de castanha por cima.

Finalize: Polvilhe chia e coco ralado antes de servir.

TAPIOCA COM UVAS PASSAS E COCO RALADO



VALOR CALÓRICO: 220 KCAL

INGREDIENTES: 1 UNIDADE

- 2 colheres de sopa de goma de tapioca
- 1 colher de sopa de uvas passas
- 1 colher de chá de coco ralado

MODO DE PREPARO:

Prepare a base: Leve a goma à frigideira quente e forme a tapioca.

Adicione o recheio: Distribua as passas e o coco.

Dobre e aqueça: Dobre ao meio e aqueça mais 1 minuto para amolecer o recheio.

Sirva: Sirva quente ou fria.