



MARMITAS

FITNESS

para congelar



MARIA AGUIAR

Receita 01. Frango com Quinoa e Vegetais Assados

Ingredientes:

- Peito de frango
- Quinoa
- Abobrinha
- Pimentão vermelho e amarelo
- Cebola
- Azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo:

- Cozinhe a quinoa conforme as instruções da embalagem.
- Tempere o frango com sal, pimenta e limão. Grelhe ou asse até dourar.
- Corte os vegetais em pedaços médios, tempere com azeite, sal e pimenta, e asse no forno.
- Monte as marmitas com o frango, a quinoa e os vegetais assados.

Informação Nutricional:

- Calorias: 350 kcal
- Proteínas: 30g
- Carboidratos: 30g
- Gorduras: 12g



Receita 2: Chili com Carne e Arroz Integral

Ingredientes:

- Carne moída magra
- Feijão preto cozido
- Tomate em cubos
- Pimentão verde e vermelho
- Cebola
- Alho
- Cominho, páprica, sal e pimenta

Modo de Preparo:

- Refogue a cebola e o alho em um pouco de azeite.
- Adicione a carne moída e cozinhe até dourar.
- Acrescente os pimentões picados, o tomate em cubos e os temperos.
- Cozinhe por 20 minutos em fogo baixo.
- Sirva com arroz integral cozido.

Informação Nutricional:

- Gorduras: 10g
- Calorias: 320 kcal
- Proteínas: 25g
- Carboidratos: 35g



Receita 3: Peixe ao Molho de Limão com Purê de Batata Doce

Ingredientes:

- Filé de peixe branco (p.ex., tilápia)
- Batata doce
- Limão
- Ervas frescas (tomilho, alecrim)
- Azeite de oliva
- Sal e pimenta

Modo de Preparo:

- Asse o peixe com suco de limão, ervas frescas e azeite.
- Cozinhe a batata doce, amasse e tempere com sal e um fio de azeite.
- Monte as marmitas com o peixe ao molho de limão e o purê de batata doce.

Informação Nutricional:

- Calorias: 300 kcal
- Proteínas: 28g
- Carboidratos: 30g
- Gorduras: 8g



Receita 4: Salada de Quinoa com Frango Grelhado

Ingredientes:

- Peito de frango grelhado
- Quinoa
- Espinafre fresco
- Tomate cereja
- Pepino
- Molho de iogurte light

Modo de Preparo:

- Cozinhe a quinoa e deixe esfriar.
- Misture com espinafre, tomate cereja cortado ao meio e pepino em rodela.
- Tempere com o molho de iogurte light.
- Adicione o frango grelhado cortado em tiras.

Informação Nutricional:

- Calorias: 280 kcal
- Proteínas: 25g
- Carboidratos: 30g
- Gorduras: 8g



Receita 5: Carne Moída com Legumes ao Curry e Arroz Integral

Ingredientes:

- Carne moída magra
- Abóbora
- Berinjela
- Curry em pó
- Creme de leite light
- Arroz integral

Modo de Preparo:

- Refogue a carne moída até dourar.
- Adicione os legumes cortados em cubos e o curry em pó.
- Cozinhe por alguns minutos e adicione o creme de leite light.
- Sirva com arroz integral cozido.

Informação Nutricional:

- Calorias: 340 kcal
- Proteínas: 27g
- Carboidratos: 35g
- Gorduras: 12g



Receita 6: Salmão Grelhado com Purê de Mandioquinha

Ingredientes:

- Filé de salmão
- Mandioquinha
- Limão
- Azeite de oliva
- Ervas frescas (salsa, coentro)
- Sal e pimenta

Modo de Preparo:

- Grelhe o salmão com suco de limão, ervas frescas e azeite.
- Cozinhe a mandioquinha, amasse e tempere com sal e um fio de azeite.
- Monte as marmitas com o salmão grelhado e o purê de mandioquinha.

Informação Nutricional:

- Calorias: 320 kcal
- Proteínas: 30g
- Carboidratos: 25g
- Gorduras: 12g



Receita 7: Strogonoff de Frango com Arroz Integral

Ingredientes:

- Peito de frango
- Creme de leite light
- Mostarda Dijon
- Cogumelos frescos
- Arroz integral cozido

Modo de Preparo:

- Refogue o frango até dourar.
- Adicione os cogumelos e cozinhe por mais alguns minutos.
- Acrescente o creme de leite light e a mostarda Dijon.
- Sirva com arroz integral cozido.

Informação Nutricional:

- Calorias: 350 kcal
- Proteínas: 28g
- Carboidratos: 30g
- Gorduras: 14g



Receita 8: Berinjela Recheada com Quinoa

Ingredientes:

- Berinjela
- Quinoa
- Tomate
- Queijo cottage light
- Manjerição fresco
- Azeite de oliva

Modo de Preparo:

- Corte a berinjela ao meio e retire parte da polpa.
- Cozinhe a quinoa e misture com tomate picado, queijo cottage e manjerição.
- Recheie as metades de berinjela com a mistura.
- Asse no forno até a berinjela estar macia.

Informação Nutricional:

- Calorias: 280 kcal
- Proteínas: 20g
- Carboidratos: 30g
- Gorduras: 10g



Receita 9: Espaguete de Abobrinha com Almôndegas de Frango

Ingredientes:

- Abobrinha
- Peito de frango moído
- Farinha de aveia
- Ovos
- Molho de tomate caseiro

Modo de Preparo:

- Faça almôndegas misturando o frango moído com farinha de aveia e ovos.
- Cozinhe as almôndegas no molho de tomate.
- Corte a abobrinha em forma de espaguete e cozinhe rapidamente.
- Sirva as almôndegas com o "espaguete" de abobrinha.

Informação Nutricional:

- Calorias: 310 kcal
- Proteínas: 25g
- Carboidratos: 20g
- Gorduras: 15g



Receita 10: Salada de Atum com Grão-de-Bico

- Ingredientes:
- Atum em conserva
- Grão-de-bico cozido
- Tomate cereja
- Pepino
- Azeitonas pretas
- Azeite de oliva e limão

Modo de Preparo:

- Misture o atum, o grão-de-bico, os tomates, o pepino e as azeitonas.
- Tempere com azeite de oliva e suco de limão.
- Sirva sobre folhas verdes, se desejar.

Informação Nutricional:

- Calorias: 280 kcal
- Proteínas: 30g
- Carboidratos: 25g
- Gorduras: 8g



Receita 11: Frango Teriyaki com Legumes e Arroz Integral

Ingredientes:

- Peito de frango
- Molho teriyaki light
- Brócolis
- Cenoura
- Pimentão
- Arroz integral cozido

Modo de Preparo:

- Grelhe o frango e corte em tiras.
- Refogue os legumes com molho teriyaki light até ficarem macios.
- Monte as marmitas com o frango, legumes e arroz integral.

Informação Nutricional:

- Calorias: 330 kcal
- Proteínas: 30g
- Carboidratos: 35g
- Gorduras: 10g



Receita 12: Wrap de Frango com Vegetais

Ingredientes:

- Peito de frango grelhado e cortado em tiras
- Wrap integral ou de sua escolha
- Alface
- Tomate
- Pepino
- Molho de iogurte light

Modo de Preparo:

- Aqueça o wrap conforme as instruções da embalagem.
- Espalhe o molho de iogurte no wrap.
- Coloque o frango grelhado, alface, tomate e pepino.
- Enrole e corte ao meio para servir.

Informação Nutricional:

- Calorias: 290 kcal
- Proteínas: 25g
- Carboidratos: 30g
- Gorduras: 8g



Receita 13: Salada de Frango com Maçã e Nozes

Ingredientes:

- Peito de frango cozido e desfiado
- Maçã verde cortada em cubos
- Nozes picadas
- Mix de folhas verdes
- Vinagrete de sua preferência

Modo de Preparo:

- Misture o frango desfiado, a maçã verde, as nozes e o mix de folhas verdes em uma tigela.
- Tempere com vinagrete a gosto.
- Sirva frio.

Informação Nutricional:

- Calorias: 280 kcal
- Proteínas: 30g
- Carboidratos: 20g
- Gorduras: 10g



Receita 14: Omelete de Legumes

Ingredientes:

- Ovos
- Brócolis
- Pimentão vermelho
- Cebola
- Queijo cottage light

Modo de Preparo:

- Bata os ovos em uma tigela e reserve.
- Refogue os legumes picados em uma frigideira antiaderente.
- Despeje os ovos batidos sobre os legumes e cozinhe até firmar.
- Adicione o queijo cottage por cima e dobre ao meio antes de servir.

Informação Nutricional:

- Calorias: 250 kcal
- Proteínas: 25g
- Carboidratos: 15g
- Gorduras: 10g



Receita 15: Espetinho de Frango com Legumes

Ingredientes:

- Peito de frango cortado em cubos
- Abobrinha
- Pimentão amarelo
- Cebola roxa
- Molho de soja light

Modo de Preparo:

- Monte espetinhos alternando frango e legumes.
- Grelhe os espetinhos em uma churrasqueira ou frigideira grill.
- Sirva com molho de soja light para mergulhar.

Informação Nutricional:

- Calorias: 280 kcal
- Proteínas: 30g
- Carboidratos: 20g
- Gorduras: 10g



Receita 16: Wrap de Falafel com Salada

Ingredientes:

- Falafel pronto ou caseiro
- Wrap integral ou de sua escolha
- Mix de folhas verdes
- Pepino em rodela
- Tomate cereja
- Molho de tahine

Modo de Preparo:

- Aqueça o wrap conforme as instruções da embalagem.
- Coloque o falafel, as folhas verdes, o pepino e os tomates.
- Regue com molho de tahine antes de enrolar e servir.

Informação Nutricional:

- Calorias: 320 kcal
- Proteínas: 15g
- Carboidratos: 40g
- Gorduras: 12g



Receita 17: Sopa Cremosa de Abóbora com Frango Desfiado

Ingredientes:

- Abóbora cabotiá ou moranga
- Peito de frango cozido e desfiado
- Cebola
- Alho
- Caldo de legumes
- Creme de leite light

Modo de Preparo:

- Refogue a cebola e o alho em uma panela.
- Adicione a abóbora descascada e cortada em cubos.
- Cubra com caldo de legumes e cozinhe até a abóbora ficar macia.
- Bata no liquidificador até obter um creme.
- Acrescente o frango desfiado e o creme de leite, aqueça sem ferver e sirva.

Informação Nutricional:

- Calorias: 290 kcal
- Proteínas: 25g
- Carboidratos: 30g
- Gorduras: 10g



Receita 18: Salada de Lentilhas com Atum

Ingredientes:

- Lentilhas cozidas
- Atum em conserva
- Tomate
- Cebola roxa
- Salsinha fresca
- Vinagre balsâmico e azeite de oliva

Modo de Preparo:

- Misture as lentilhas cozidas, o atum escorrido, o tomate picado, a cebola roxa picada e a salsinha em uma tigela.
- Tempere com vinagre balsâmico e azeite de oliva a gosto.
- Sirva frio sobre folhas verdes, se desejar.

Informação Nutricional:

- Calorias: 300 kcal
- Proteínas: 30g
- Carboidratos: 25g
- Gorduras: 10g



Receita 19: Quiche de Espinafre com Queijo Cottage

Ingredientes:

- Massa integral para quiche
- Espinafre refogado
- Queijo cottage light
- Ovos
- Leite desnatado

Modo de Preparo:

- Forre uma forma para quiche com a massa integral.
- Espalhe o espinafre refogado e o queijo cottage sobre a massa.
- Bata os ovos com o leite desnatado e despeje sobre o recheio.
- Asse no forno preaquecido até dourar.

Informação Nutricional:

- Calorias: 280 kcal
- Proteínas: 20g
- Carboidratos: 25g
- Gorduras: 12g



Receita 20: Sanduíche de Peito de Peru com Abacate

Ingredientes:

- Pão integral
- Peito de peru defumado
- Abacate em fatias
- Rodelas de tomate
- Folhas de rúcula
- Mostarda Dijon

Modo de Preparo:

- Espalhe a mostarda Dijon em ambas as fatias de pão integral.
- Monte o sanduíche com o peito de peru, abacate, tomate e rúcula.
- Corte ao meio e sirva.

Informação Nutricional:

- Calorias: 270 kcal
- Proteínas: 25g
- Carboidratos: 30g
- Gorduras: 10g



Receita 21: Bolinho Integral de Frango

Ingredientes:

- Peito de frango cozido e desfiado
- Farinha de aveia integral
- Ovos
- Cebola picada
- Alho picado
- Cheiro-verde picado
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite de oliva para untar

Modo de Preparo:

- Em uma tigela, misture o frango desfiado, a farinha de aveia, os ovos, a cebola, o alho, o cheiro-verde, o sal e a pimenta.
- Modele bolinhos com as mãos.
- Coloque os bolinhos em uma assadeira untada com azeite de oliva.
- Asse em forno preaquecido a 180°C por cerca de 20 minutos ou até dourar.

Informação Nutricional (por bolinho):

- Carboidratos: 5g
- Calorias: 100 kcal
- Proteínas: 10g
- Gorduras: 4g



Receita 22: Wrap de Atum com Vegetais

Ingredientes:

- Atum em conserva (ao natural)
- Wrap integral ou de sua escolha
- Mix de folhas verdes
- Cenoura ralada
- Pimentão vermelho em tiras
- Cream cheese light

Modo de Preparo:

- Aqueça o wrap conforme as instruções da embalagem.
- Espalhe o cream cheese no wrap.
- Coloque o atum escorrido, as folhas verdes, a cenoura e o pimentão.
- Enrole e corte ao meio para servir.

Informação Nutricional:

- Calorias: 250 kcal
- Proteínas: 20g
- Carboidratos: 30g
- Gorduras: 8g



Receita 23: Salada de Quinoa com Legumes Assados

Ingredientes:

- Quinoa cozida
- Abobrinha cortada em cubos
- Berinjela cortada em cubos
- Pimentão amarelo em tiras
- Cebola roxa em pétalas
- Azeite de oliva
- Limão
- Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo:

- Cozinhe a quinoa conforme as instruções da embalagem e deixe esfriar.
- Em uma assadeira, distribua os legumes temperados com azeite, sal e pimenta.
- Asse em forno preaquecido a 200°C por 20-25 minutos, até que fiquem dourados.
- Misture os legumes assados com a quinoa.
- Tempere com suco de limão e ajuste o sal e a pimenta conforme necessário.
- Sirva frio.

Informação Nutricional:

- Gorduras: 8g
- Carboidratos: 40g
- Calorias: 280 kcal
- Proteínas: 10g



Receita 24: Frango ao Curry com Arroz Integral

Ingredientes:

- Peito de frango em cubos
- Cebola picada
- Alho picado
- Curry em pó
- Leite de coco light
- Arroz integral cozido

Modo de Preparo:

- Em uma panela, refogue a cebola e o alho até dourarem.
- Adicione o frango e refogue até dourar.
- Tempere com curry em pó a gosto.
- Acrescente o leite de coco e deixe cozinhar por alguns minutos até o frango estar cozido e o molho engrossar.
- Sirva quente acompanhado de arroz integral.

Informação Nutricional:

- Gorduras: 12g
- Calorias: 320 kcal
- Proteínas: 30g
- Carboidratos: 30g



Receita 25: Salada de Grão-de-Bico com Tomate e Manjericão

Ingredientes:

- Grão-de-bico cozido
- Tomate cereja cortado ao meio
- Folhas de manjericão fresco
- Queijo feta light em cubos
- Azeite de oliva
- Vinagre balsâmico
- Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo:

- Em uma tigela, misture o grão-de-bico cozido, os tomates, as folhas de manjericão e o queijo feta.
- Tempere com azeite de oliva, vinagre balsâmico, sal e pimenta a gosto.
- Sirva frio.

Informação Nutricional:

- Calorias: 280 kcal
- Proteínas: 15g
- Carboidratos: 35g
- Gorduras: 10g



Receita 26: Escondidinho de Batata-doce com Carne Moída

Ingredientes:

- Batata-doce cozida e amassada
- Carne moída magra refogada com temperos a gosto
- Queijo cottage light

Modo de Preparo:

- Em um refratário, espalhe uma camada de purê de batata-doce.
- Cubra com a carne moída refogada.
- Finalize com uma camada de queijo cottage.
- Leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 20 minutos ou até gratinar.

Informação Nutricional:

- Calorias: 300 kcal
- Proteínas: 25g
- Carboidratos: 30g
- Gorduras: 10g



Receita 27: Wrap de Salmão com Cream Cheese e Rúcula

Ingredientes:

- Salmão defumado
- Wrap integral ou de sua escolha
- Cream cheese light
- Rúcula
- Cebola roxa em fatias finas

Modo de Preparo:

- Aqueça o wrap conforme as instruções da embalagem.
- Espalhe o cream cheese no wrap.
- Coloque o salmão defumado, a rúcula e a cebola roxa.
- Enrole e corte ao meio para servir.

Informação Nutricional:

- Calorias: 280 kcal
- Proteínas: 20g
- Carboidratos: 30g
- Gorduras: 10g



Receita 28: Salada de Camarão com Manga

Ingredientes:

- Camarões cozidos e descascados
- Manga cortada em cubos
- Mix de folhas verdes
- Amêndoas laminadas
- Molho de limão e mostarda

Modo de Preparo:

- Em uma tigela, misture os camarões, a manga, as folhas verdes e as amêndoas laminadas.
- Tempere com o molho de limão e mostarda a gosto.
- Sirva frio.

Informação Nutricional:

- Calorias: 250 kcal
- Proteínas: 25g
- Carboidratos: 20g
- Gorduras: 8g



Receita 29: Espaguete Integral ao Pesto de Manjericão

Ingredientes:

- Espaguete integral cozido
- Manjericão fresco
- Castanhas-do-pará
- Queijo parmesão ralado
- Azeite de oliva
- Alho picado
- Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo:

- No processador, bata o manjericão, as castanhas, o queijo parmesão, o azeite de oliva, o alho, o sal e a pimenta até obter um pesto.
- Misture o pesto ao espaguete integral cozido.
- Sirva quente ou frio.

Informação Nutricional:

- Calorias: 300 kcal
- Proteínas: 10g
- Carboidratos: 40g
- Gorduras: 12g



Receita 30: Omelete de Claras com Vegetais

Ingredientes:

- Claras de ovo
- Espinafre picado
- Tomate cereja cortado ao meio
- Queijo cottage light

Modo de Preparo:

- Bata as claras de ovo em uma tigela.
- Despeje as claras em uma frigideira antiaderente pré-aquecida.
- Distribua o espinafre e os tomates sobre as claras.
- Cozinhe em fogo baixo até as claras ficarem firmes.
- Adicione o queijo cottage por cima antes de dobrar ao meio e servir.

Informação Nutricional:

- Calorias: 150 kcal
- Proteínas: 25g
- Carboidratos: 5g
- Gorduras: 3g

