



Café da Manhã Receitas **Fitness**

LÉO  BORTOLATO
HEALTH & FITNESS COACH

leombortolato@gmail.com | (11) 93324-3300 | @leobortolato



Comece bem o seu dia!

A primeira refeição do dia desempenha um papel fundamental na sua saúde e bem-estar.

Começar o dia com alimentos saudáveis é essencial para garantir que você tenha a energia e os nutrientes necessários para enfrentar um dia repleto de atividades.

Um café da manhã equilibrado não só ajuda a impulsionar seu metabolismo, mas também melhora a concentração e o desempenho físico.

Neste eBook, você encontrará uma seleção de receitas nutritivas e deliciosas, pensadas para inspirar e transformar suas manhãs. Ao incorporar opções saudáveis na sua rotina matinal, você estará investindo na sua saúde e promovendo um estilo de vida mais equilibrado.

Prepare-se para descobrir combinações saborosas que vão energizar seu dia desde o primeiro momento!

Sumário

04

Panqueca de Aveia

05

Granola de Aveia

06

Pão de Abóbora

07

Bolo de Amêndoas e
cacau

08

Pão Integral de
microondas

09

Omelete

10

Muffin de Pitanga

11

Crepe de Whey Protein

12

Crepioca

13

Pão sem glúten
e sem lactose



Panqueca de Aveia

Ingredientes:

- 1 xícara de aveia em flocos finos ou farinha de aveia
- 1 xícara de água
- 2 colheres de sopa de melado
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça
- 1 colher de chá de fermento químico em pó

Modo de preparo:

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador, com exceção do fermento, e bata até ficar homogêneo. Se você estiver usando farinha de aveia, pode misturar todos os ingredientes manualmente.
- Acrescente o fermento por último e misture delicadamente
- Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo baixo.
- Espalhe um pouco da massa e tampe para abafar e já começar a assar o outro lado. Verifique se está bem assada e vire para assar o outro lado até dourar. Tampe novamente para abafar, repita o processo até terminar a massa. Sirva com o acompanhamento de sua preferência (mel, frutas, geleias, castanhas).

Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) aveia em flocos
- 1 xícara (chá) mix de oleaginosas (castanha de caju, do Pará, nozes, amêndoa)
- 3 colheres (sopa) óleo de coco
- 0,5 xícara (chá) mel
- 2 colheres (sopa) chia
- 2 colheres (sopa) semente de linhaça
- 1 colher (chá) canela em pó (opcional)
- 1 xícara (chá) uva passa ou damasco seco
- 1 pitada Sal

Modo de preparo:

- Misture todos os ingredientes com exceção da uva passa.
- Leve ao forno por cerca de 20 minutos mexendo de vez em quando, retire do forno e acrescente as uvas passas.
- Dicas: Qualquer troca de ingrediente altera a receita original e as calorias. É preciso testar e adaptar sua quantidade.
- A granola pode ser conservada em geladeira por até 6 meses. Os ingredientes podem ser substituídos com criatividade.
- Quem tem intolerância ao glúten deve usar aveia sem glúten. Sugestão: Café da manhã, lanche, pré treino.



Granola de Aveia

Pão de Abóbora

Ingredientes:

- 1 xícara de Abóbora cozida (amassadinha tipo purê)
- 4 colheres de sopa de Polvilho doce
- 2 colheres de sopa de Polvilho azedo
- 2 colheres de sopa de Água
- 1 colher de sopa de Óleo de coco
- 1 colher de sopa de Chia Sal a gosto

Modo de preparo:

- Misture todos os ingredientes na mão até chegar à uma massa homogênea. Se a massa ainda grudar nas suas mãos, salpique mais polvilho (doce e azedo).
- Faça bolinhas Leve ao forno em 180 graus por uns 15-20 minutos ou até dourarem! Ops, já ia me esquecendo, não esqueça de molhar a assadeira com óleo de coco, azeite ou óleo de canola.
- Dica: Faça e congele! Coloque as bolinhas num prato e leve primeiro pro freezer para congelar em aberto! Depois retire e coloque em saquinho de congelar!

Ingredientes:

- 1 Ovo
- 1 colher sopa Farinha de aveia (ou Arroz ou Quinoa)
- 1 colher sopa Farinha de Amêndoas
- 1 colher sopa Óleo de coco
- 1 colher sobremesa Cacau em pó
- 1 colher sobremesa Mel (ou adoçante de sua preferência)
- 1 colher chá Fermento em pó

Modo de preparo:

- Misture todos os ingredientes em uma caneca.
- Leve ao microondas por 1:30 minutos. Prontinho!

**Bolo de
Amêndoas
e Cacau**

Ingredientes:

- 1 ovo (pode ser apenas a clara)
- 1 colher de sopa de farelo de aveia (pode trocar por outra farinha)
- 1 colher de sopa de iogurte desnatado, ou 1 colher de sopa de água
- 1 colher de sobremesa de fermento para bolo, em pó Fique à vontade para adicionar ervas secas ou sementes.

Modo de preparo:

- Junte todos os ingredientes em uma vasilha e misture-os bem.
- Em seguida, coloque a massa em uma pequena travessa e leve ao microondas na potência alta por cerca de 2 minutos e 20 segundos; depois de pronto, você pode cortar ao meio e dourar na frigideira ou grill.

Pão Integral de Microondas

Omelete

Ingredientes:

- 4 claras
- 1 gema
- 1/2 tomate picado
- 1/4 de cebola ralada
- 1 pitada de salsa
- 1/2 peito de frango desfiado
- 2 colheres de ervilha
- 1 colher de manteiga
- 1 fatia média de queijo branco magro
- 2 scoops de whey baunilha ou sem sabor
- 1 colher de farinha de aveia Sal e orégano à gosto

Modo de preparo:

- Bater os ovos, acrescentar o resto dos ingredientes misturando bem.
- Coloque a manteiga em uma frigideira antiaderente, despeje a mistura e cozinhe.

Ingredientes:

- Mistura de farinha sem glúten 1 1/2 xícara (200 g)
- Xilitol 3 colheres (110 g)
- Pitanga fresca – 1 xícara (130 g)
- Óleo de coco derretido
- 1/3 xícara (80 ml)
- Água filtrada – 95 ml
- Extrato de baunilha – 1 colher de sopa (15 ml)
- Farinha de linhaça – 1 colher de sopa (5 g)
- 2 colheres de sopa de água (30 ml)
- Fermento químico – 2 colheres de chá (7 g)

Modo de preparo:

- Prepare o "ovo" de linhaça misturando farinha de linhaça e água, e reserve por 5 minutos.
- Retire os cabinhos das pitangas, lave-as, corte ao meio e retire as sementes.
- Preaqueça o forno a 180 °C.
- Em um recipiente, misture as pitangas, farinha sem glúten, açúcar demerara, óleo de coco, água, extrato de baunilha e o "ovo" de linhaça até formar uma massa homogênea.
- Adicione o fermento delicadamente.
- Coloque a massa em forminhas de muffin untadas, preenchendo 2/3 da capacidade.
- Asse por cerca de 30 minutos, verificando o cozimento com um palito.
- Desenforme os muffins ainda quentes para evitar que fiquem grudentos.

Muffin de Pitanga



Ingredientes:

- 2/3 terços do scoop (medidor) de whey natural ou baunilha (20 gramas)
- 3 claras

Modo de preparo:

- Bater com o mixer ou no liquidificador os ingredientes.
- Pré aquecer uma frigideira antiaderente e unta-la levemente com margarina light, retirando o excesso com papel toalha.
- Despejar 1/3 da massa sobre a frigideira de modo homogêneo para formar um disco.
- Deixar cerca de 2 minutos ou até que as bordas se desprendam da frigideira e virar a massa com o auxílio de um garfo ou espátula.
- Deixar dourar mais 1 minuto e pronto!!!



Crepe de Whey Protein

Crepioca

Ingredientes:

- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de goma para tapioca
- 2 colheres (sopa) de parmesão ralado
- 1 colher (sopa) de salsinha
- Sal e temperinhos de acordo com seu gosto

Modo de preparo:

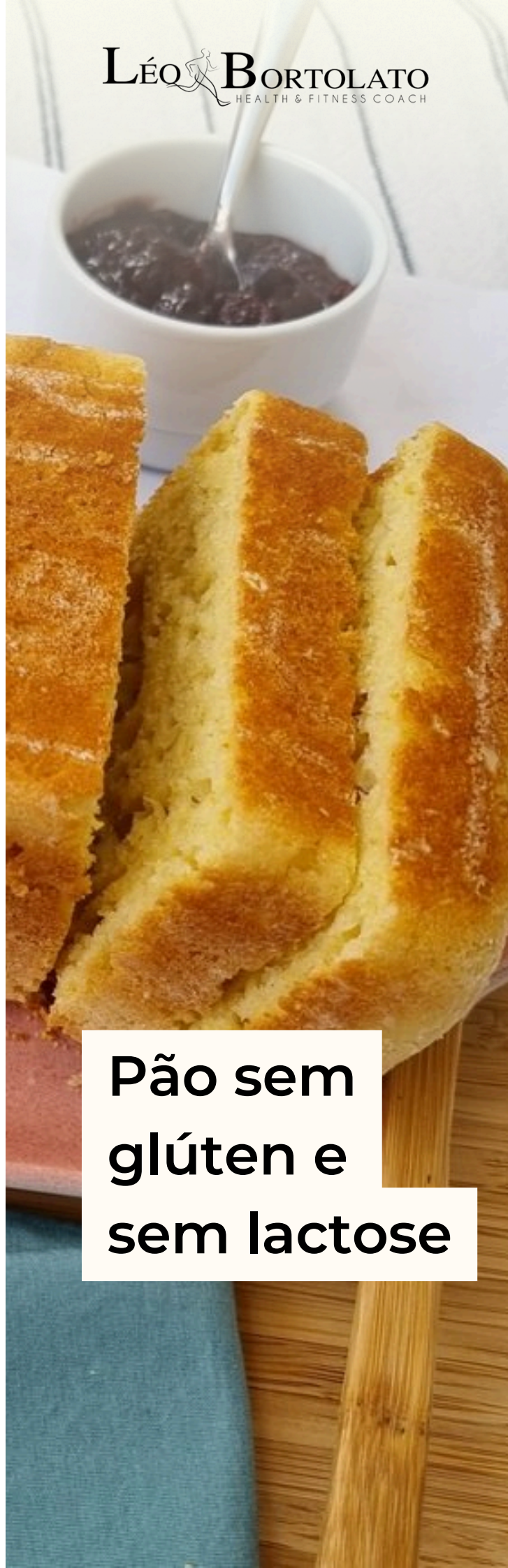
- Bata tudo com um garfo ou batedor de arame e faça uma panqueca em uma frigideira com um bom antiaderente.

Ingredientes:

- 4 ovos
- 1 1/2 xíc. (chá) de leite de coco diluído (sendo 1/2 xíc. de leite de coco + 1 xíc. de água)
- 4 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 1/2 xíc. (chá) de farinha de arroz
- 1/2 xíc. (chá) de polvilho doce
- 1/2 xíc. (chá) de fubá
- 1 colher (sopa) de xilitol
- 1 colher (chá) de sal marinho ou à gosto
- 1 colher (sopa) de fermento biológico seco para pães

Modo de preparo:

- Bata todos os ingredientes (menos o fermento) no liquidificador. Coloque o fermento e bata mais uma vez apenas para misturar.
- Despeje a massa em uma forma para pães (ou para bolo inglês - que foi a que usei) untada com azeite e farinha de arroz. Deixe crescer em local abafado até dobrar de tamanho.
- Coloque para assar em forno médio pré-aquecido (180 graus) por aproximadamente 30 minutos ou até que o pão esteja totalmente assado.



**Pão sem
glúten e
sem lactose**



Descubra o poder de um café da manhã saudável com este eBook repleto de opções **nutritivas e saborosas**. Cada receita foi cuidadosamente elaborada para fornecer o combustível necessário para começar o dia com **energia e vitalidade**.

Adote hábitos saudáveis e melhore seu bem-estar, sentindo a diferença em sua rotina. Explore novas combinações e invista em uma **vida mais equilibrada!**