



Almoço e Jantar Receitas **Fitness**

LÉO BORTOLATO
HEALTH & FITNESS COACH



Alimentar-se de forma saudável não precisa ser **complicado** nem **monótono**. Este eBook é dedicado a ajudá-lo a criar refeições fitness deliciosas e equilibradas para o almoço e jantar. Com opções repletas de nutrientes e sabores, você poderá desfrutar de pratos que promovem energia, saúde e bem-estar.

Uma alimentação consciente e variada é fundamental para atingir seus objetivos, seja para manter a forma, ganhar massa muscular ou simplesmente se sentir melhor no dia a dia. Aqui, você encontrará receitas que são práticas e fáceis de preparar, permitindo que você tenha mais tempo para aproveitar o que realmente importa.

Prepare-se para explorar uma variedade de combinações que não só satisfazem o paladar, mas também nutrem o corpo.

Vamos juntos transformar suas refeições em momentos de prazer e saúde!

Sumário

04

Risoto

05

Panqueca

06

Salada Tailandesa

07

Espetinho de Frango

08

Omelete Proteico

09

Frittata de Abobrinha

10

Arroz de Couve Flor

11

Massa de Pizza de
Frigideira

12

Wrap de Frango



Risoto

Ingredientes:

- INGREDIENTES:
- 150g de frango em cubos
- 3 colheres (sopa) de arroz integral cozido
- 2/3 xícara de chá de abobrinha picada
- 2/3 xícara de chá de brócolis picado
- 1/2 cebola pequena cortada em cubos
- 1 colher (sobre mesa) de creme de ricota light
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Salsinha a gosto

Modo de preparo:

- Refogue o frango, a cebola e os legumes picados, no azeite.
- Quando estiver tudo cozido, adicione o arroz integral cozido e finalize com o cream cheese.

Sirva com a salsinha e castanhas por cima.

- Este prato combina uma boa quantidade de proteína, moderada de carboidrato e ainda contém vegetais e castanhas. É um prato completo e saudável.

Ingredientes da massa:

- 1 copo (250ml) de leite de amêndoas ou desnatado
- 2 ovos
- 1/2 xícara (chá) de aveia em flocos
- 4 colheres (sopa) de farinha de amêndoas
- 1 colher (sopa) de azeite ou óleo de coco

Ingredientes do recheio:

- Peito de peru defumado em fatias
- Queijo cottage

Modo de preparo:

- Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador e leve ao fogo uma quantidade suficiente para cobrir uma frigideira.
- O recheio é feito com uma fatia de peito de peru defumado e 1 colher de sopa de queijo cottage.



Panqueca



Salada Tailandesa

Ingredientes:

- Um maço de alface picado
- 1 pimentão vermelho cortado em fatias finas
- 3 mangas maduras cortadas em cubos
- 1 xícara de cebolinha
- $\frac{1}{2}$ xícara de amendoim torrado
- $\frac{1}{4}$ xícara de coentro
- 1 jalapeño sem semente e pele picado finamente

Modo de preparo:

- Lave bem todas as folhas, verduras e legumes. Corte os vegetais da forma de sua preferência e junte todos os ingredientes em um pote ou bowl.
- Esta salada é bem diferente, porém muito saudável! Ela contém uma boa quantidade de gorduras boas, pois inclui amendoim e óleo de gergelim.
- Para quem precisa aumentar o consumo de calorias e carboidratos, é uma excelente opção de salada. Além de fornecer uma boa quantidade de calorias devido às gorduras saudáveis, também contém uma quantidade significativa de carboidratos, graças à presença da manga.

Ingredientes:

- 200g de peito de frango cortado
- 1 colher de chá de alho picado ou em pó
- 1 colher de chá de gengibre
- 1 colher de chá de cebola ralada
- 1 colher de chá de coentro picado
- 1 colher de chá de pimenta moída
- Sal a gosto
- ½ xícara de iogurte natural desnatado
- 2 colheres de sopa de limão

Modo de preparo:

- Corte o frango em pedaços pequenos e coloque em um espeto.
- Misture todas as especiarias e coloque sobre o frango, deixando-o bem temperado.
- Coloque os espetos em uma grelha ou no forno e deixe cozinhar cerca de 10 minutos de cada lado ou até que o frango esteja bem cozido e dourado.
- Use o iogurte com limão para fazer o molho.



**Espetinho
de Frango**



Omelete Proteico

Ingredientes:

- 5 claras de ovo
 - 1 ovo inteiro
 - 1 colher (sopa) de leite de amêndoas ou o desnatado
 - 1 tomate picado
 - 1 colher (sopa) de cebolinha
 - 1 fatia de queijo branco
 - Sal a gosto
 - Pimenta a gosto
 - Azeite para untar a frigideira
-

Modo de preparo:

- Bata uma das claras em neve e, em seguida, reserve-a.
- Depois, bata o restante dos ingredientes em um recipiente.
- Misture a clara batida em neve com os demais ingredientes e frite na frigideira untada com o azeite.

Frittata de Abobrinha



Ingredientes:

- 2 abobrinhas
- 2 ovos
- 1 dente de alho picado
- 2 colheres (sopa) de cebolinha verde picada
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada
- 1/2 xícara (chá) de farinha de aveia ou farinha de farinha de amêndoas
- 2 colheres (café) de fermento
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 tomate picado

Modo de preparo:

- Rale a abobrinha e retire o excesso de água, secando bem. Você pode utilizar um papel toalha para ajudar.
- Misture a abobrinha ralada com os demais ingredientes em um recipiente e reserve.
- Pré-aqueça a frigideira antiaderente em fogo médio e, se desejar, unte com um pinguinho de azeite.
- Despeje a massa sobre a frigideira, formando um disco, e deixe dourar por 3 minutos de cada lado.

Ingredientes:

- 1 maço médio de couve-flor
- 1 colher (sopa) de manteiga clarificada ou ghee
- Sal marinho a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo:

- Cozinhe bem a couve-flor no vapor, separando somente as flores e picando-as bem.
- Aqueça a manteiga em uma panela e refogue a couve-flor bem picadinha. Corrija o sal e a pimenta, e já estará pronto!

Arroz de
Couve Flor

Massa de Pizza de Frigideira



Ingredientes:

- 3 ovos
- 300g de peito de frango desfiado cozido
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo:

- Misture todos os ingredientes e bata no liquidificador.
- Espalhe a massa em uma forma de pizza e asse por cerca de 10 minutos em forno alto.
- Vire a massa e asse do outro lado.
- Depois, recheie como preferir.

Ingredientes:

- 2 peitos de frango cozidos, picados ou desfiados
- $\frac{1}{4}$ de copo de creme de ricota light
- 1 colher de sopa de vinagre branco
- 1 colher de sopa de xilitol
- $\frac{1}{4}$ xícara de aipo (salsão) picado
- 2 colheres de sopa de cranberries ou tomates secos sem óleo
- 2 colheres de sopa de nozes picadas
- 2 xícaras de folhas de espinafre
- 2 wrap sem glúten no formato de folha

Wrap de Frango



Modo de preparo:

- Misture o vinagre, a sucralose e a maionese.
- Depois, adicione o frango e o aipo, e mexa bem.
- Acrescente os cranberries e as nozes até misturar.
- Em seguida, coloque o espinafre no pão e adicione a mistura com o frango.
- Dobre na forma de wrap.



As receitas apresentadas oferecem opções **saudáveis e saborosas** para complementar sua jornada de saúde e fitness.

Use-as como uma **ferramenta** para diversificar suas refeições e manter uma alimentação equilibrada.

Aproveite cada momento na cozinha e lembre-se de que escolhas nutritivas são essenciais para **alcançar seus objetivos**.