

Thais Lamas
NUTRICIONISTA

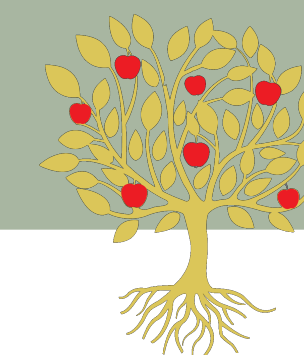
E-BOOK DE RECEITAS

50 Receitas Proteicas

Quem é Thaís Lamas

Ciência, elegância e equilíbrio aplicados à saúde da mulher.

Thaís Lamas
NUTRICIONISTA



Dra. Thaís Maqalhães Lamas
Nutricionista · CRN 2559/DF

“Cada decisão do tratamento é baseada nos seus exames reais, na sua composição corporal mensurada e na sua história clínica individual. Não existe receita genérica.”

Graduação em Nutrição
Universidade Católica de Brasília (UCB) · 2002

Especialização em Nutrição Clínica
Universidade Gama Filho · 2007

Mestrado em Gerontologia
UCB · 2012 · Tema: Vitamina D e envelhecimento ósseo e muscular

Certificação Internacional
Nutrição Anti-inflamatória e Modulação Hormonal · Dr. Barry Sears, PhD

Mais de 20 anos
Dedicados à saúde da mulher — osso, músculo, menopausa e longevidade.

Foco clínico

Com especial interesse pela estrutura óssea e muscular, a Dra. Thaís dedica sua prática clínica à interseção entre nutrição, envelhecimento e saúde hormonal. Seu mestrado investigou especificamente a relação entre vitamina D e o processo de envelhecimento ósseo e muscular, tema que permanece no centro de sua atuação clínica há mais de uma década.

Certificação internacional – Dr. Barry Sears, PhD
Reconhecido mundialmente como o “pai da nutrição anti-inflamatória” e considerado a maior autoridade global em equilíbrio alimentar para controle de hormônios e respostas inflamatórias. A Dra. Thaís é certificada diretamente pelo seu programa de Nutrição Anti-inflamatória e Modulação Hormonal, formação que diferencia e fundamenta sua abordagem clínica.

Metodologia

O protocolo da Dra. Thaís integra densitometria óssea, bioimpedância, exames laboratoriais completos e anamnese aprofundada para construir um plano alimentar verdadeiramente individualizado — considerando objetivos, preferências, condição fisiológica e realidade econômica de cada paciente. Acompanhamento contínuo via aplicativo entre consultas presenciais.

Como usar este e-book

Este e-book foi pensado para inspirar refeições mais organizadas, proteicas e visualmente atraentes, sem perder a praticidade do dia a dia.

Como usar melhor:

- Escolha as receitas que fazem sentido para sua rotina, preferência e digestão.
- Observe quantidade, horários, hidratação e acompanhamento profissional.
- Use as preparações como ideias de organização, não como prescrição individual.
- Em fases como menopausa, treino de força ou uso de medicação para emagrecimento, a estratégia precisa ser ainda mais personalizada.

Nutrição boa não é exagero. É ajuste inteligente.

PROTEÍNA

mais saciedade e estrutura

ROTINA

constância possível

INDIVIDUALIDADE

exames, história e objetivos

Sumário das receitas

As 50 receitas estão organizadas por categoria para facilitar a consulta.

CARNE BOVINA

01. Lagarto ao Alecrim e Funghi

02. Parmegiana de Patinho Proteica

03. Filé ao Vinho Branco e Champignon

04. Burger Caseiro com Cottage

05. Kafta Aromática de Hortelã

06. Quibe Assado com Toque de Hortelã

07. Escondidinho Leve de Baroa com Carne

PEIXE

08. Moqueca Colorida de Tilápia

09. Atum com Crosta de Gergelim

10. Ceviche Refrescante de Tilápia

11. Badejo no Papillote com Alho-Poró

12. Bolinho Dourado de Bacalhau com Inhame

13. Tilápia Crocante com Amêndoas

14. Quibe Leve de Atum

15. Nuggets Assados de Peixe

16. Torta Proteica de Atum

17. Pescada Crocante com Aveia

18. Mini Bolinhos Cremosos de Atum

19. Bolinho de Tilápia com Batata

FRANGO

20. Salpicão Leve de Frango

21. Nuggets Funcionais de Frango

22. Panquecas Integrais de Frango

23. Tapioca Recheada de Frango

24. Coxinha Assada de Batata Doce

25. Torta Integral Cremosa de Frango

26. Torta Low Carb de Frango e Couve-Flor

OVOS

27. Omelete Verde com Ricota

28. Ovos Cremosos com Cogumelos

29. Muffins Salgados de Ovo e Frango

30. Ovos ao Molho com Cottage

31. Burger Vegetal de Repolho e Cenoura

32. Crepioca Proteica com Linhaça

PROTEÍNA VEGETAL

33. Almôndegas Assadas de Grão-de-Bico

34. Croquetes Vegetais com Sementes

35. Burger de Lentilha com Ervas

36. Snack Crocante de Grão-de-Bico

37. Creme Leve de Chuchu

38. Creme de Couve-Flor com Toque Cítrico

DOCES PROTEICOS

39. Bolo Proteico de Caneca

40. Bolo de Banana Estratégico

41. Smoothie Proteico de Morango

42. Smoothie Cremoso de Abacate

43. Shake Tropical de Frutas Amarelas

44. Shake Dourado de Frutas

45. Sorvete Natural de Manga

46. Sorvete Proteico de Morango

47. Açaí com Cacau Proteico

48. Vitamina Rosa de Beterraba

49. Vitamina Refrescante de Melão e Banana

50. Mousse Proteico de Maracujá

01 Lagarto ao Alecrim e Funghi

Um assado aromático, perfeito para quem gosta de carne macia e molho encorpado. O alecrim traz frescor, enquanto o funghi e o vinho criam profundidade de sabor. É uma receita com presença de prato principal, mas com preparo simples e bem guiado.

Ingredientes

- Lagarto - 1Kg
- Cogumelos secos (funghi) - 2 Colheres de arroz cheias (80g)
- Alecrim fresco - 8 Colheres de café cheias (32g)
- Pimenta do reino em pó (a gosto) - 1 Colher de chá (2.5g)
- Azeite de oliva - 1 Colher de chá rasa (2g)
- Cebola (bem picada) - 1 Unidade média (70g)
- Vinho tinto - 1/2 Copo americano pequeno (82.5ml)
- Creme de leite enlatado UHT - 10 Colheres de sopa rasas (150g)
- Sal a gosto

Modo de preparo

1. Hidrate os cogumelos secos (funghi) em água quente por alguns minutos, até que fiquem macios, e reserve também o líquido formado.
2. Faça pequenas aberturas no lagarto e acomode parte do alecrim fresco nesses cortes para perfumar a carne de dentro para fora.
3. Tempere a carne com sal a gosto e pimenta do reino em pó, massageando bem para distribuir os sabores.
4. Aqueça o azeite de oliva na panela de pressão e sele o lagarto de todos os lados, até formar uma crosta dourada.
5. Junte a cebola bem picada, misture para soltar o sabor do fundo da panela e acrescente o vinho tinto junto com a água dos cogumelos.
6. Tampe e cozinhe sob pressão até a carne ficar macia; depois, libere a pressão com segurança.
7. Adicione os cogumelos secos picados e deixe o molho reduzir em fogo baixo, sem pressa, para concentrar o sabor.
8. Finalize com o creme de leite enlatado UHT, misturando delicadamente sem deixar ferver em excesso.

Dica de ouro

Depois de pronto, deixe a carne descansar alguns minutos antes de fatiar; isso ajuda a manter a suculência.

Sugestão de apresentação

Sirva fatiado, com o molho por cima e ramos de alecrim fresco para uma apresentação elegante.



RECEITA 01

CARNE BOVINA

ESTIMATIVA POR PORÇÃO

CALORIAS	PROTEÍNA	CARBOIDRATO	GORDURA
320 kcal	40,2 g	8,1 g	14,1 g

02 Parmegiana de Patinho Proteica

Uma versão prática e nutritiva da parmegiana, feita com carne moída bem temperada. A cobertura de molho e queijo deixa o prato acolhedor, sem perder a proposta de uma refeição organizada. É uma boa opção para variar o preparo do patinho no dia a dia.

Ingredientes

- Patinho moído - 5 Porções médias (600g)
- Manjerição - 1 Colher de sopa cheia (6g)
- Pimenta do reino - 1 Colher de café (1g)
- Alho - 1 dente (3g)
- Tomate (sem sementes e picado) - 1 Unidade média (100g)
- Cebolinha (picada) - 1 Colher de sopa (2.5g)
- Sal a gosto
- Para empanar:
 - Farinha de trigo - 1 Xícara de chá (120g)
 - Ovo de galinha - 1 Unidade média (50g)
 - Aveia em flocos finos - 5 Colheres de sopa cheias (75g)
- Cobertura:
 - Queijo muçarela (fatiada) - 5 Fatias médias (100g)
 - Molho de tomate caseiro ou industrializado - 4 Colheres de arroz (180g)
 - Orégano (para salpicar) - 1 Colher de café cheia (4g)

Modo de preparo

1. Em uma tigela, coloque o patinho moído e tempere com alho, manjerição, pimenta do reino e sal a gosto.
2. Acrescente o tomate picado e a cebolinha; misture até a carne ficar úmida e bem distribuída.
3. Modele porções em formato de bifês, pressionando levemente para que fiquem firmes.
4. Passe cada bife no ovo de galinha batido, depois na farinha de trigo e finalize com a aveia em flocos finos.
5. Leve os bifês à geladeira por alguns minutos para firmar melhor antes de assar.
6. Disponha em assadeira untada ou forrada e asse até dourar dos dois lados.
7. Cubra com o molho de tomate, acomode a muçarela fatiada e finalize com orégano.
8. Volte ao forno apenas até o queijo derreter e o molho aquecer.

Dica de ouro

Modele os bifês com espessura parecida para que todos assem por igual.

Sugestão de apresentação

Sirva com salada de folhas e um fio de azeite, ou monte em ramequins individuais para uma apresentação mais charmosa.



RECEITA 02

CARNE BOVINA

ESTIMATIVA POR PORÇÃO

CALORIAS	PROTEÍNA	CARBOIDRATO	GORDURA
411 kcal	37,6 g	31,0 g	15,2 g

03 Filé ao Vinho Branco e Champignon

Um prato de preparo rápido, com cara de refeição especial. O filé mignon fica suculento quando selado corretamente e ganha elegância com o molho de vinho. O champignon traz textura e transforma a receita em uma opção sofisticada para servir à mesa.

Ingredientes

- Filé mignon - 6 Filés médios (660g)
- Azeite de oliva extravirgem - 2 Colheres de sopa (16ml) - para grelhar os bifes e o champignon
- Cebola (ralada) - 1 Unidade pequena (30g)
- Pimenta do reino - 1 Colher de café (1g)
- Tomilho - 1 Colher de café rasa (1g)
- Molho:
- Champignon (picados) - 5 Colheres de sopa rasa (100g)
- Vinho branco - 1/2 Copo americano pequeno (82.5ml)
- Creme de leite enlatado UHT - 10 Colheres de sopa rasa (150g)

Modo de preparo

1. Tempere os filés de mignon com cebola ralada, pimenta do reino e tomilho, espalhando bem sobre os dois lados.
2. Aqueça uma frigideira e use parte do azeite de oliva extravirgem para selar os filés.
3. Grelhe até atingir o ponto desejado, evitando mexer demais para não perder suculência.
4. Retire os filés e reserve em local aquecido enquanto prepara o molho.
5. Na mesma frigideira, acrescente o restante do azeite e refogue o champignon para aproveitar os sabores da carne.
6. Adicione o vinho branco e mexa delicadamente, raspando o fundo da panela.
7. Abaix o fogo, junte o creme de leite enlatado UHT e misture até formar um molho cremoso.
8. Regue os filés com o molho e sirva em seguida.

Dica de ouro

Para uma carne mais macia, retire os filés da geladeira alguns minutos antes de grelhar.

Sugestão de apresentação

Apresente com legumes salteados ou purê de mandioquinha para valorizar o molho.



RECEITA 03

CARNE BOVINA

ESTIMATIVA POR PORÇÃO

CALORIAS	PROTEÍNA	CARBOIDRATO	GORDURA
268 kcal	25,3 g	2,2 g	17,6 g

CARNE BOVINA

04 Burger Caseiro com Cottage

Esse hambúrguer é uma alternativa caseira para quem quer controlar melhor os ingredientes. A aveia e o cottage ajudam a dar estrutura à carne, deixando o preparo mais leve e equilibrado. É uma receita versátil, ideal para uma refeição prática sem abrir mão do sabor.

Ingredientes

- Carne moída crua - 8 Colheres de sopa cheias (200g)
- Cebola branca ralada - 1 Unidade pequena (30g)
- Aveia em flocos finos - 2 1/2 Colheres de sopa cheias (37.5g)
- Sal refinado - 1 Colher de café rasa (2g)
- Queijo cottage (1% de gordura) - 1 Colher de sopa (25g)
- Montagem:
- Queijo prato - 4 Fatias médias (60g)
- Pão de hambúrguer com gergelim - 4 Unidades (200g)
- Alface americana - 4 Folhas pequenas (20g)
- Tomate - 1 Unidade média (100g)
- Milho cozido - 4 Colheres de sopa rasas (56g)

Modo de preparo

1. Em uma tigela, misture a carne moída crua, a cebola branca ralada, a aveia em flocos finos, o sal refinado e o queijo cottage.
2. Trabalhe a massa apenas até ficar uniforme; não aperte demais para o hambúrguer não ficar pesado.
3. Divida em quatro porções e modele discos do mesmo tamanho.
4. Coloque os hambúrgueres em assadeira untada ou forrada e leve ao forno até ficarem dourados e cozidos.
5. Vire na metade do tempo para assar os dois lados de maneira equilibrada.
6. Para montar, abra o pão de hambúrguer com gergelim e acomode o hambúrguer ainda quente.
7. Finalize com queijo prato, alface americana, tomate e milho cozido.

Dica de ouro

Faça uma leve cavidade no centro de cada hambúrguer antes de assar; isso ajuda a manter o formato.

Sugestão de apresentação

Sirva aberto no prato, com salada ao lado, para uma apresentação mais leve e bonita.



RECEITA 04

CARNE BOVINA

ESTIMATIVA POR PORÇÃO

CALORIAS	PROTEÍNA	CARBOIDRATO	GORDURA
349 kcal	21,2 g	36,1 g	13,3 g

05 Kafta Aromática de Hortelã

A kafta é simples, aromática e cheia de personalidade. A hortelã e a pimenta síria trazem frescor e um toque oriental muito agradável. É uma ótima receita para preparar no forno e servir em porções práticas.

Ingredientes

- Carne moída magra - 8 Colheres de sopa cheias (200g)
- Cebola (picada) - 1 Colher de sopa cheia (10g)
- Alho (amassado) - 2 dente(s) (6g)
- Hortelã (picado) - 4 Colheres de café cheias (16g)
- Pimenta síria - 1 Colher de café rasa (1g)
- Azeite de oliva - 1 Colher de sopa rasa (8g)
- Sal a gosto

Modo de preparo

1. Coloque a carne moída magra em uma tigela e adicione a cebola picada, o alho amassado, a hortelã, a pimenta síria e o sal.
2. Misture com as mãos até os temperos ficarem bem distribuídos na carne.
3. Modele porções alongadas, pressionando levemente para que fiquem firmes.
4. Se tiver tempo, deixe as kaftas refrigeradas por alguns minutos antes de assar.
5. Unte uma travessa com azeite de oliva e acomode as kaftas com espaço entre elas.
6. Leve ao forno médio até ficarem cozidas por dentro e levemente douradas por fora.

Dica de ouro

Molhar levemente as mãos facilita a modelagem e evita que a carne grude.

Sugestão de apresentação

Sirva com rodela de limão e folhas de hortelã para reforçar o frescor do prato.



RECEITA 05

CARNE BOVINA

ESTIMATIVA POR PORÇÃO

CALORIAS	PROTEÍNA	CARBOIDRATO	GORDURA
203 kcal	22,2 g	1,5 g	12,0 g

06 Quibe Assado com Toque de Hortelã

O quibe de forno é uma receita prática, saborosa e ótima para dividir. A combinação de carne, trigo, hortelã e especiarias cria um prato aromático e bem estruturado. É uma opção que funciona tanto quente quanto fria, em refeições ou lanches.

Ingredientes

- Carne moída crua - 9 Colheres de servir cheias (540g)
- Trigo para quibe cru - 1 e 1/2 Xícara de chá (180g)
- Hortelã (Folhas) - 10 Colheres de café cheias (40g)
- Cebola branca - 1 Unidade pequena (30g)
- Pimenta do reino em pó - 1/2 Colher de chá (1.3g)
- Sal refinado - 1 e 1/2 Colher de chá rasa (4.5g)
- Água - 1/2 Copo americano pequeno (82.5ml)
- Gelo - 5 pedras
- Azeite - 1 Colher de sopa rasa (8g)

Modo de preparo

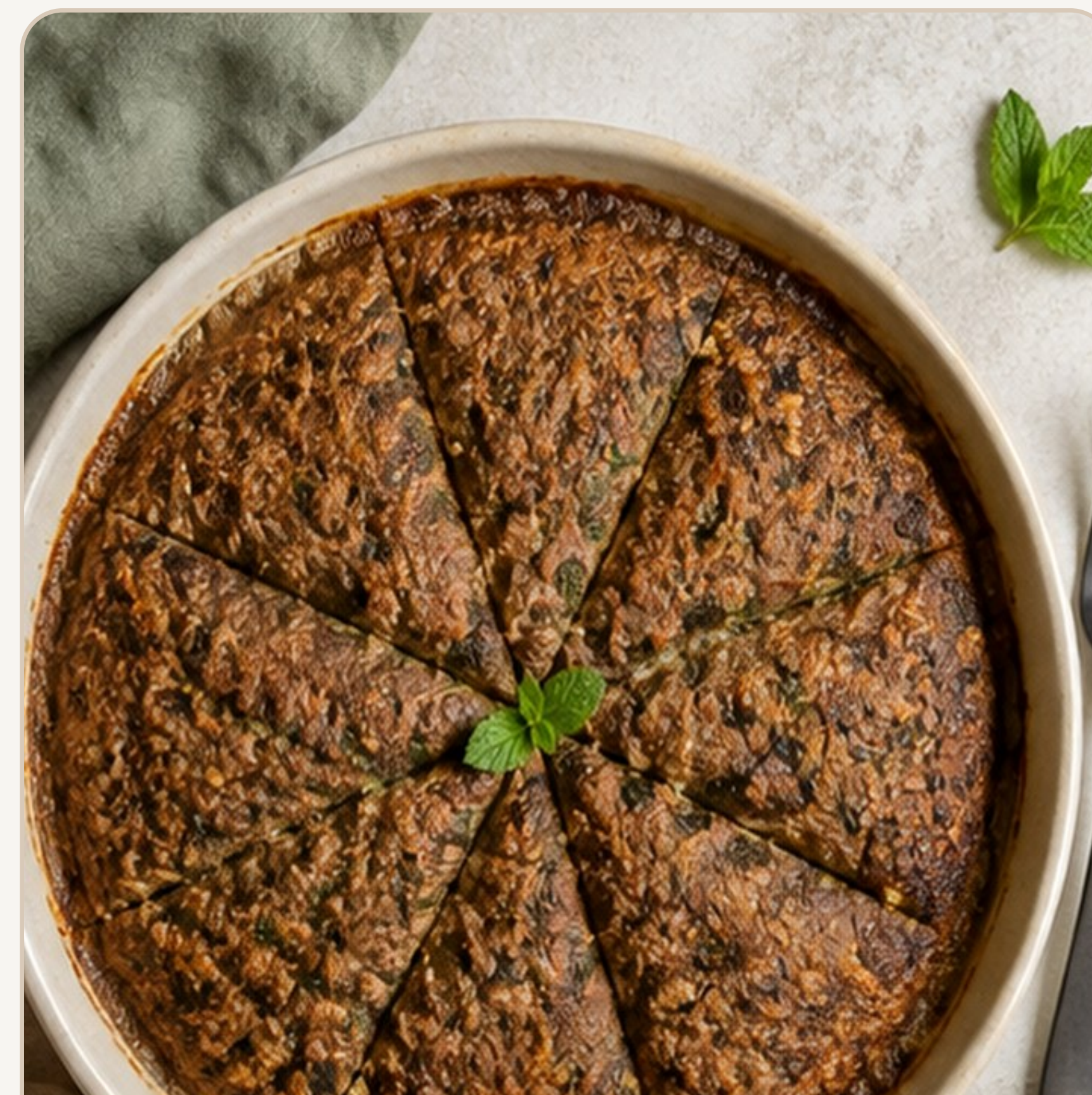
1. Hidrate o trigo para quibe cru com a água e deixe descansar até absorver o líquido.
2. Escorra e pressione o trigo para retirar o excesso de umidade.
3. No processador, coloque a carne moída crua, o trigo hidratado, a cebola branca, a hortelã, a pimenta do reino, o sal refinado e o gelo.
4. Processe em pulsos curtos até formar uma massa úmida e homogênea.
5. Espalhe a massa em uma travessa, nivelando com as mãos levemente úmidas.
6. Marque a superfície em quadrados ou losangos e regue com o azeite.
7. Asse em forno preaquecido até dourar e firmar.

Dica de ouro

Não deixe o trigo encharcado; excesso de água pode deixar o quibe pesado e difícil de cortar.

Sugestão de apresentação

Finalize com hortelã fresca e sirva em quadrados, acompanhado de salada de pepino.



RECEITA 06

CARNE BOVINA

ESTIMATIVA POR PORÇÃO

CALORIAS

218 kcal

PROTEÍNA

16,2 g

CARBOIDRATO

17,2 g

GORDURA

9,4 g

CARNE BOVINA

07 Escondidinho Leve de Baroa com Carne

Esse prato tem textura cremosa, sabor caseiro e apresentação de torta salgada. A carne moída forma uma base suculenta, enquanto a batata baroa traz maciez e leve dulçor. É uma receita acolhedora para servir em travessa e agradar a família.

Ingredientes

- Carne moída - 5 Colheres de servir cheias (300g)
- Cebola (picada) - 1 Unidade média (70g)
- Vagem (picada) - 5 Colheres de sopa cheias (100g)
- Tomate (sem pele e sementes, picado) - 2 Unidades médias (200g)
- Salsa (picada) - 1 Colher de sopa cheia (8g)
- Azeite de oliva - 1 Colher de sobremesa rasa (5g)
- Sal a gosto
- Cobertura:
- Clara de ovo - 2 Unidades médias (30g)
- Batata baroa cozida (amassada) - 5 Unidades médias (400g)
- Queijo parmesão light ralado - 2 Colheres de sopa cheias (30g)
- Sal a gosto

Modo de preparo

1. Aqueça o azeite de oliva e refogue a cebola picada até ficar transparente.
2. Junte a carne moída e cozinhe mexendo sempre, até perder a cor rosada e começar a dourar.
3. Acrescente o tomate, a vagem e o sal, deixando cozinhar até o recheio ficar úmido, mas não aguado.
4. Desligue o fogo, misture a salsa picada e transfira a carne para uma travessa.
5. À parte, misture a batata baroa cozida e amassada com as claras de ovo, o queijo parmesão light ralado e o sal.
6. Espalhe essa cobertura sobre a carne, nivelando com uma colher.
7. Leve ao forno preaquecido até a superfície ficar levemente dourada.

Dica de ouro

Deixe o recheio mais sequinho antes de cobrir; isso evita que a montagem solte líquido no forno.

Sugestão de apresentação

Sirva em fatias, com salada verde crocante para equilibrar a cremosidade.



RECEITA 07

CARNE BOVINA

ESTIMATIVA POR PORÇÃO

CALORIAS	PROTEÍNA	CARBOIDRATO	GORDURA
226 kcal	17,0 g	19,7 g	8,8 g

PEIXE

08 Moqueca Colorida de Tilápia

Uma moqueca leve, colorida e cheia de aroma. A tilápia cozinha lentamente entre os legumes, absorvendo o sabor do leite de coco e do dendê. É uma receita que valoriza ingredientes simples com resultado de prato especial.

Ingredientes

- Filé de tilápia cru - 1 kg
- Azeite de oliva extravirgem - 3 Colheres de sopa (24ml)
- Cebola branca - 2 Fatias médias (12g)
- Alho - 3 dentes (9g)
- Pimentão verde - 1 Unidade média (55g)
- Pimentão vermelho - 1 Unidade média (55g)
- Pimentão amarelo - 1 Unidade média (55g)
- Tomate - 3 Unidades médias (300g)
- Azeite de dendê - 2 Colheres de sopa rasas (16g)
- Leite de coco - 1 Garrafa (200ml)
- Folha de coentro - 2 Colheres de sopa cheias (20g)

Modo de preparo

1. Tempere o filé de tilápia cru com antecedência, para que o peixe absorva melhor os sabores.
2. Corte a cebola branca, o alho, os pimentões e o tomate em fatias ou rodellas.
3. Aqueça o azeite de oliva extravirgem em uma panela e refogue a cebola com o alho até perfumar.
4. Monte uma camada com parte dos pimentões e do tomate.
5. Acomode os filés por cima e cubra com o restante dos legumes.
6. Regue com o azeite de dendê e o leite de coco, tampe a panela e cozinhe em fogo médio sem mexer demais.
7. Quando a tilápia estiver macia, finalize com a folha de coentro e sirva.

Dica de ouro

Evite mexer a moqueca durante o cozimento; isso preserva os filés inteiros.

Sugestão de apresentação

Apresente em panela baixa ou travessa funda, com coentro fresco por cima.



RECEITA 08

PEIXE

ESTIMATIVA POR PORÇÃO

CALORIAS	PROTEÍNA	CARBOIDRATO	GORDURA
231 kcal	26,1 g	4,0 g	12,3 g

PEIXE

09 Atum com Crosta de Gergelim

Uma receita rápida, elegante e com contraste de texturas. O atum fica selado por fora e macio por dentro, enquanto o gergelim forma uma crosta crocante. O molho de shoyu, limão e gengibre traz frescor e intensidade.

Ingredientes

- Molho shoyu - 5 Colheres de sopa rasas (75ml)
- Limão - 0.5 Unidade média (20g)
- Gengibre (Ralado) - 1 Colher de sobremesa (16g)
- Atum cru - 2 Filés médios (240g)
- Gergelim preto - 3 Colheres de sopa (24g)
- Semente de gergelim branco - 3 Colheres de sopa cheias (60g)
- Azeite de oliva extravirgem - 2 Colheres de sopa (16ml)

Modo de preparo

1. Misture o molho shoyu, o limão espremido e o gengibre ralado para formar um molho aromático.
2. Tempere os filés de atum cru com parte desse molho e deixe absorver por alguns minutos.
3. Em um prato, combine o gergelim preto com a semente de gergelim branco.
4. Passe o atum nessa mistura, pressionando levemente para formar uma crosta uniforme.
5. Aqueça o azeite de oliva extravirgem em frigideira bem quente.
6. Sele o atum rapidamente de todos os lados, mantendo o centro mais úmido se desejar.
7. Fatie com faca afiada e sirva com o molho restante.

Dica de ouro

A frigideira precisa estar bem quente para selar sem cozinhar demais o interior do peixe.

Sugestão de apresentação

Sirva fatiado em leque, com o molho em um potinho à parte.



RECEITA 09

PEIXE

ESTIMATIVA POR PORÇÃO

CALORIAS	PROTEÍNA	CARBOIDRATO	GORDURA
519 kcal	38,3 g	12,5 g	35,1 g

PEIXE

10 Ceviche Refrescante de Tilápia

Fresco, leve e vibrante, o ceviche é perfeito para dias mais quentes. O limão cozinha delicadamente a tilápia e realça o sabor dos demais ingredientes. É uma receita de preparo simples, mas que pede cuidado no corte e no tempo de marinada.

Ingredientes

- Filé de tilápia cru - 4.5 Pedacos/ Unidades/ Fatias (M) (540g)
- Cebola roxa - 1 Unidade média (70g)
- Milho verde enlatado drenado - 1 Lata (200g)
- Limão - 5 Unidades médias (200g)
- Tomate - 2 Unidades médias (200g)
- Folha de coentro - 4 Colheres de sopa cheias (40g)
- Azeite de oliva extravirgem - 4 Colheres de sopa (32ml)

Modo de preparo

1. Corte o filé de tilápia cru em cubos pequenos e uniformes.
2. Fatie a cebola roxa bem fina e corte o tomate em cubos.
3. Coloque a tilápia em um recipiente e cubra com o suco dos limões.
4. Misture e leve à geladeira para marinar até o peixe ficar opaco e firme.
5. Acrescente o milho verde, o tomate, a cebola e a folha de coentro.
6. Finalize com o azeite de oliva extravirgem e misture delicadamente.
7. Sirva bem frio.

Dica de ouro

Use peixe muito fresco e mantenha tudo refrigerado até a hora de servir.

Sugestão de apresentação

Apresente em taças individuais ou em bowl com folhas de coentro por cima.



RECEITA 10

PEIXE

ESTIMATIVA POR PORÇÃO

CALORIAS	PROTEÍNA	CARBOIDRATO	GORDURA
234 kcal	23,9 g	14,2 g	9,1 g

PEIXE

11 Badejo no Papillote com Alho-Poró

Delicado e aromático, esse badejo é assado com ingredientes leves. O alho-poró traz perfume suave, enquanto o tomate ajuda a manter o peixe úmido. É uma boa opção para uma refeição prática, bonita e equilibrada.

Ingredientes

- Filé de badejo - 4 Filés médios (480g)
- Alho-poró - 1 Xícara de chá (71g)
- Tomate - 2 Unidades médias (200g)
- Azeite de oliva - 4 Colheres de sopa rasas (32g)
- Orégano - 3 Colheres de café cheias (12g)
- Sal a gosto

Modo de preparo

1. Lave e seque bem os filés de badejo para que o tempero fixe melhor.
2. Corte o alho-poró em rodela finas e o tomate em fatias.
3. Tempere o peixe com sal, parte do azeite de oliva e orégano.
4. Monte porções em papel-manteiga ou papel-alumínio, colocando o peixe com alho-poró e tomate por cima.
5. Regue com o restante do azeite e feche bem os pacotinhos para manter o vapor.
6. Asse em forno médio até o peixe ficar cozido e macio.
7. Abra com cuidado, pois o vapor estará quente.

Dica de ouro

O papillote conserva a umidade do peixe e evita que ele resseque no forno.

Sugestão de apresentação

Sirva o peixe dentro do próprio papel aberto, criando uma apresentação rústica e elegante.



RECEITA 11

PEIXE

ESTIMATIVA POR PORÇÃO

CALORIAS	PROTEÍNA	CARBOIDRATO	GORDURA
223 kcal	25,6 g	7,8 g	10,0 g

PEIXE

12 Bolinho Dourado de Bacalhau com Inhame

Esse crocante combina massa macia de inhame com recheio saboroso de bacalhau. O resultado é um bolinho assado, delicado e com boa presença de sabor. É uma ótima receita para servir como entrada ou porção individual.

Ingredientes

- Massa:
- Inhame - 200 gramas
- Recheio:
- Cebola - 1 Unidade média (70g)
- Alho - 3 dentes
- Azeite de oliva extravirgem - 1 Colher de sopa
- Bacalhau (dessalgado e deixado de molho por ao menos 24h) - 250 gramas
- Cenoura ralada - 20 gramas
- Pimenta do reino em pó - A gosto
- Salsa picada - 4 ramos
- Orégano - A gosto

Modo de preparo

1. Cozinhe o inhame até ficar bem macio e escorra completamente.
2. Amasse ainda morno até formar uma massa lisa e deixe esfriar.
3. Para o recheio, refogue a cebola e o alho no azeite de oliva extravirgem.
4. Acrescente o bacalhau dessalgado e desfiado, a cenoura ralada, a pimenta do reino, a salsa picada e o orégano.
5. Cozinhe até o recheio ficar úmido, porém sem excesso de líquido.
6. Modele porções da massa de inhame, recheie com bacalhau e feche em formato de bolinho.
7. Leve ao forno preaquecido até dourar por fora.

Dica de ouro

O recheio precisa estar frio antes de montar; isso facilita fechar os bolinhos.

Sugestão de apresentação

Sirva em prato pequeno com ervas frescas e uma rodela de limão ao lado.



RECEITA 12

PEIXE

ESTIMATIVA POR PORÇÃO

CALORIAS	PROTEÍNA	CARBOIDRATO	GORDURA
78 kcal	8,1 g	8,4 g	1,4 g

PEIXE

13 Tilápia Crocante com Amêndoas

Essa tilápia é leve, aromática e ganha crocância com as amêndoas. O limão e as ervas deixam o peixe fresco, enquanto o toque tostado valoriza a finalização. É uma receita simples para transformar o filé assado em prato especial.

Ingredientes

- Filé de tilápia cru - 4 Pedacos/ Unidades (M) (480g)
- Pimenta do reino em pó - a gosto
- Cominho em pó - a gosto
- Suco de limão tahiti - 1/2 Copo médio (100ml)
- Azeite de oliva extravirgem - 2 Colheres de sopa (16ml)
- Amêndoa em laminas - 1 Xícara de chá (135g)
- Cebolinha verde - 2 Colheres de sopa (5g)
- Manjeriçao fresco - 2 Colheres de sopa cheias (12g)
- Coentro seco - 1 Colher de sopa cheia (5g)

Modo de preparo

1. Tempere os filés de tilápia com pimenta do reino, cominho, suco de limão tahiti e parte do azeite de oliva extravirgem.
2. Acomode os filés em assadeira e leve ao forno até ficarem cozidos e macios.
3. Enquanto isso, aqueça o restante do azeite em uma frigideira.
4. Adicione a amêndoa em lâminas e mexa até começar a dourar.
5. Desligue o fogo e misture cebolinha verde, manjeriçao fresco e coentro seco.
6. Retire a tilápia do forno e cubra com essa mistura crocante de amêndoas e ervas.

Dica de ouro

Toste as amêndoas em fogo baixo para evitar que queimem rapidamente.

Sugestão de apresentação

Sirva em prato claro, com as amêndoas por cima para destacar a textura.



RECEITA 13

PEIXE

ESTIMATIVA POR PORÇÃO

CALORIAS	PROTEÍNA	CARBOIDRATO	GORDURA
371 kcal	31,4 g	9,8 g	23,0 g

PEIXE

14 Quibe Leve de Atum

Uma versão diferente do quibe, feita com atum e vegetais ralados. A receita é prática, assada e tem boa textura graças ao trigo e ao farelo. Funciona bem como lanche salgado, acompanhamento ou opção leve de refeição.

Ingredientes

- Trigo para quibe cru - 3 Colheres de sopa rasas (75g)
- Azeite de oliva - 1 Colher de sopa rasa (8g)
- Cebola (ralada) - 1 Unidade pequena (30g)
- Cenoura (ralada) - 1/2 Unidade média (60g)
- Atum light em água - 1 Lata (170g)
- Farelo de trigo - 3 Colheres de sopa cheias (27g)
- Cebolinha verde (picada) - 1 Colher de sopa (2.5g)
- Salsa (picada) - 1 Colher de sopa rasa (4g)

Modo de preparo

1. Hidrate o trigo para quibe cru em água por cerca de uma hora e escorra muito bem.
2. Refogue a cebola ralada e a cenoura ralada no azeite de oliva apenas para amaciar.
3. Em uma tigela, misture o trigo hidratado com o atum light em água escorrido.
4. Acrescente o refogado, o farelo de trigo, a cebolinha verde e a salsa.
5. Misture até formar uma massa úmida que possa ser moldada.
6. Modele em porções pequenas ou espalhe em uma travessa.
7. Asse em forno médio até firmar e dourar levemente.

Dica de ouro

Escorra bem o atum e o trigo para a massa não ficar mole demais.

Sugestão de apresentação

Sirva em quadradinhos, com limão ao lado e folhas verdes.



RECEITA 14

PEIXE

ESTIMATIVA POR PORÇÃO

CALORIAS	PROTEÍNA	CARBOIDRATO	GORDURA
166 kcal	14,2 g	20,6 g	3,0 g

PEIXE

15 Nuggets Assados de Peixe

Esses nuggets são uma forma divertida e caseira de preparar peixe. A cobertura com flocos de milho cria crocância sem complicar o preparo. É uma ótima opção para variar o cardápio e deixar o prato mais atrativo.

Ingredientes

- Filé de peixe cru - 5 Filés médios (600g)
- Cebolinha verde - 1 Colher de sopa (2.5g)
- Flocos de milho - 2 1/2 Pratos rasos (200g)
- Sal refinado - 1 Colher de café cheia (3g)
- Pimenta do reino em pó - 1 Colher de café (1g)
- Cebola branca - 1 Unidade pequena (30g)
- Alho - 1 dente (3g)

Modo de preparo

1. Processe o filé de peixe cru até formar uma massa uniforme.
2. Junte a cebola branca, o alho, a cebolinha verde, o sal refinado e a pimenta do reino.
3. Misture até os temperos ficarem bem incorporados.
4. Modele porções no formato de nuggets.
5. Triture levemente os flocos de milho e passe os nuggets nessa cobertura.
6. Distribua em assadeira e leve ao forno preaquecido.
7. Vire na metade do tempo para dourar dos dois lados.

Dica de ouro

Deixe a massa alguns minutos na geladeira antes de modelar; isso facilita o formato.

Sugestão de apresentação

Sirva em cestinha ou prato raso com molho leve à parte.



RECEITA 15

PEIXE

ESTIMATIVA POR PORÇÃO

CALORIAS	PROTEÍNA	CARBOIDRATO	GORDURA
278 kcal	28,1 g	34,4 g	3,2 g

PEIXE

16 Torta Proteica de Atum

Uma torta rápida, com massa simples e recheio úmido de atum. A combinação de ricota, aveia e ovos deixa a preparação prática e equilibrada. É uma boa opção para lanches, marmitas ou refeições leves.

Ingredientes

- Ovo de galinha cru - 3 Unidades médias (150g)
- Creme de ricota - 2 Colheres de sopa (40g)
- Aveia em flocos finos - 2 Colheres de sopa cheias (30g)
- Fermento químico em pó - 1 Colher de sopa rasa (10g)
- Azeite de oliva extravirgem - 1 Colher de sopa (8ml)
- Atum em conserva em óleo - 1 Lata (170g)
- Tomate cereja - 6 Unidades (60g)
- Salsinha - a gosto

Modo de preparo

1. Em uma tigela, bata os ovos com o creme de ricota até formar uma mistura cremosa.
2. Acrescente a aveia em flocos finos, o azeite de oliva extravirgem e misture bem.
3. Incorpore o atum em conserva em óleo escorrido, o tomate cereja cortado e a salsinha.
4. Finalize adicionando o fermento químico em pó e mexa delicadamente.
5. Transfira para uma forma pequena untada.
6. Leve ao forno preaquecido até a torta crescer, firmar e dourar.
7. Aguarde alguns minutos antes de cortar.

Dica de ouro

Misture o fermento por último e com delicadeza para manter a massa mais leve.

Sugestão de apresentação

Corte em quadrados e sirva com tomates frescos e folhas verdes.



RECEITA 16

ESTIMATIVA POR PORÇÃO

PEIXE

CALORIAS

135 kcal

PROTEÍNA

12,8 g

CARBOIDRATO

4,1 g

GORDURA

7,5 g

PEIXE

17 Pescada Crocante com Aveia

Uma pescada assada com empanado simples e textura agradável. O limão ajuda a realçar o sabor do peixe, enquanto a aveia cria uma camada dourada. É uma alternativa prática para quem quer fugir da fritura tradicional.

Ingredientes

- Filé de pescada - 3 Filés grandes (360g)
- Suco de limão tahiti - 1/2 Copo médio (100ml)
- Sal a gosto
- Para empanar:
- Ovo de galinha - 2 Unidades médias (100g)
- Aveia em flocos finos - 6 Colheres de sopa cheias (90g)
- Azeite de oliva - 2 Colheres de sopa rasa (16g)

Modo de preparo

1. Tempere os filés de pescada com suco de limão tahiti e sal a gosto.
2. Deixe repousar por alguns minutos para o peixe ganhar sabor.
3. Bata os ovos de galinha em um prato fundo.
4. Passe cada filé nos ovos batidos e, em seguida, cubra com aveia em flocos finos.
5. Unte uma assadeira com azeite de oliva e acomode os filés empanados.
6. Asse em forno preaquecido até dourar, virando na metade do tempo para formar crosta dos dois lados.

Dica de ouro

Seque levemente os filés antes de empanar para a aveia aderir melhor.

Sugestão de apresentação

Sirva com limão e uma salada de folhas crocantes.



RECEITA 17

PEIXE

ESTIMATIVA POR PORÇÃO

CALORIAS	PROTEÍNA	CARBOIDRATO	GORDURA
345 kcal	33,7 g	23,1 g	13,1 g

PEIXE

18 Mini Bolinhos Cremosos de Atum

Pequenos bolinhos assados, práticos e cheios de sabor. O atum com cream cheese forma uma massa úmida e fácil de modelar. É uma boa opção para lanche proteico ou entrada rápida.

Ingredientes

- Aveia em flocos finos - 3 Colheres de sopa cheias (45g)
- Atum em conserva em óleo - 1 Lata (170g)
- Orégano - A gosto
- Cream cheese - 2 Colheres de sopa cheias (60g)

Modo de preparo

1. Escorra o atum em conserva em óleo e coloque em uma tigela.
2. Adicione a aveia em flocos finos, o orégano e o cream cheese.
3. Misture com uma colher até formar uma massa úmida e fácil de modelar.
4. Faça bolinhas pequenas, mantendo tamanhos parecidos.
5. Distribua em forma untada ou forrada.
6. Asse em forno preaquecido até os bolinhos firmarem e fiquem levemente dourados.

Dica de ouro

Para bolinhos mais bonitos, modele com as mãos levemente úmidas.

Sugestão de apresentação

Sirva em porções individuais com ervas por cima ou em marmitinhas de lanche.



RECEITA 18

PEIXE

ESTIMATIVA POR PORÇÃO

CALORIAS	PROTEÍNA	CARBOIDRATO	GORDURA
117 kcal	10,1 g	5,4 g	6,2 g

PEIXE

19 Bolinho de Tilápia com Batata

Um bolinho delicado, feito com tilápia, batata e temperos simples. A batata ajuda a dar liga e deixa o interior macio. É uma receita versátil para servir como entrada ou acompanhamento.

Ingredientes

- Manteiga sem sal - 1 Colher de sopa rasa (19g)
- Cebola branca - 1/2 Unidade média (35g)
- Alho - 5 dentes (15g)
- Filé de tilápia cru - 2 Pedacos/ Unidades (M) (240g)
- Batata crua - 2 Unidades (220g)
- Limão - 1/2 Unidade média (20g)
- Farinha de trigo - 1/2 Xícara de chá (50g)

Modo de preparo

1. Cozinhe a batata crua até ficar bem macia e amasse ainda quente.
2. Em uma panela, derreta a manteiga sem sal e refogue a cebola branca com o alho.
3. Acrescente o filé de tilápia cru em cubos e tempere com o limão espremido.
4. Cozinhe até o peixe ficar macio e se desfazer facilmente.
5. Misture a batata amassada e a farinha de trigo até formar uma massa moldável.
6. Leve a massa à geladeira por alguns minutos para firmar.
7. Modele bolinhas e asse na airfryer ou no forno até dourar.

Dica de ouro

A massa fria é mais fácil de modelar e mantém melhor o formato.

Sugestão de apresentação

Sirva os bolinhos com limão e um molho leve de iogurte.



RECEITA 19

PEIXE

ESTIMATIVA POR PORÇÃO

CALORIAS	PROTEÍNA	CARBOIDRATO	GORDURA
95 kcal	7,4 g	10,7 g	2,5 g

FRANGO

20 Salpicão Leve de Frango

Um salpicão colorido, cremoso e refrescante. O iogurte natural substitui preparos mais pesados e deixa a receita leve. É uma opção prática para servir gelada em dias quentes ou refeições coletivas.

Ingredientes

- Frango desfiado - 500g
- Iogurte natural - 2 Copos pequenos (330g)
- Azeitona verde (picada) - 200g
- Uva passa preta - 200g
- Aipo (salsão) (picados em cubos) - 4 Colheres de sopa cheias (76g)
- Cenoura crua (ralada) - 2 Unidades médias (240g)
- Suco de limão tahiti - 50ml
- Azeite de oliva extravirgem - 2 Colheres de sopa (16ml)
- Milho - 200g
- Ervilha - 200g
- Pimenta do reino em pó - A gosto
- Sal refinado - A gosto

Modo de preparo

1. Coloque o frango desfiado em uma tigela grande.
2. Acrescente a azeitona verde, a uva passa preta, o aipo, a cenoura crua ralada, o milho e a ervilha.
3. À parte, misture o iogurte natural, o suco de limão tahiti, o azeite de oliva extravirgem, a pimenta do reino e o sal refinado.
4. Despeje esse molho sobre o frango e os vegetais.
5. Misture com delicadeza até tudo ficar envolvido pelo creme.
6. Cubra e leve à geladeira para ficar bem fresco antes de servir.

Dica de ouro

Deixe o salpicão refrigerar por pelo menos 30 minutos; os sabores ficam mais integrados.

Sugestão de apresentação

Sirva em uma travessa rasa, decorado com cenoura ralada e salsinha.



RECEITA 20

FRANGO

ESTIMATIVA POR PORÇÃO

CALORIAS	PROTEÍNA	CARBOIDRATO	GORDURA
331 kcal	24,7 g	35,8 g	9,9 g

FRANGO

21 Nuggets Funcionais de Frango

Uma versão caseira de nugget, com ingredientes mais controlados. O empanado de amaranto e linhaça cria textura e sabor interessantes. É uma opção assada para variar o frango do dia a dia.

Ingredientes

- Peito de frango sem pele e sem osso cru - 3 Filés médios (360g)
- Farelo de trigo - 2 Colheres de sopa (18g)
- Cebola branca (picada) - 1 Unidade pequena (30g)
- Clara de ovo - 1 Unidade (34g)
- Salsa - 2 Colheres de sopa cheias (12g)
- Sal refinado - 1 Colher de café rasa (2g) Para empanar
- Clara de ovo - 2 Unidades (68g)
- Amaranto - 3 1/2 Colheres de sopa cheias (87.5g)
- Farinha de linhaça dourada - 5 Colheres de sopa cheias (75g)
- Para pincelar:
- Azeite de oliva - 1 Colher sopa rasa (8ml)

Modo de preparo

1. Processe o peito de frango com a cebola, a clara de ovo, o farelo de trigo, a salsa e o sal refinado.
2. Espalhe a massa entre plásticos ou papel manteiga, formando um retângulo.
3. Leve à geladeira até ficar firme o suficiente para cortar.
4. Corte em quadradinhos ou formatos de nugget.
5. Passe cada pedaço nas claras de ovo e depois na mistura de amaranto com farinha de linhaça dourada.
6. Acomode em assadeira untada, pincele com azeite de oliva e leve ao forno.
7. Vire na metade do tempo para dourar por igual.

Dica de ouro

Refrigerar a massa antes de cortar ajuda a deixar os nuggets mais uniformes.

Sugestão de apresentação

Sirva com palitos de legumes e um molho cremoso leve.



RECEITA 21

FRANGO

ESTIMATIVA POR PORÇÃO

CALORIAS	PROTEÍNA	CARBOIDRATO	GORDURA
171 kcal	15,4 g	11,7 g	7,0 g

FRANGO

22 Panquecas Integrais de Frango

Uma panqueca nutritiva, com massa reforçada e recheio clássico de frango. A cenoura entra na massa para trazer cor, sabor suave e mais personalidade. É uma receita completa para servir em travessa e agradar diferentes paladares.

Ingredientes

- Massa:
- Ovo de galinha cru - 2 Unidades médias (100g)
- Farinha de trigo - 7 Colheres de sopa (175g)
- Farinha de trigo integral crua - 7 Colheres de sopa (175g)
- Cenoura - 5 Colheres de sopa cheias (85g)
- Leite de vaca integral UHT - 1 Copo americano duplo (240ml)
- Água - 1 Copo americano duplo (240ml)
- Sal refinado - 1 Pitada (0.4g)
- Recheio:
- Peito de frango sem pele cozido - 5 Filés médios (500g)
- Azeite de oliva - 1 Colher de sopa rasa (8g)
- Tomate - 2 unidades médias (30g)
- Cebola branca - 2 Unidades médias (140g)
- Alho - 3 dentes (9g)
- Molho:
- Molho de tomate caseiro com sal - 6 Colheres de sopa cheias (120g)

Modo de preparo

1. Bata os ovos, a água, o leite, as farinhas e o sal refinado até formar uma massa lisa.
2. Acrescente a cenoura e bata novamente para colorir e incorporar.
3. Aqueça uma frigideira untada e prepare discos finos de panqueca, um por vez.
4. Para o recheio, refogue o alho e a cebola branca no azeite de oliva.
5. Junte o tomate e o peito de frango cozido desfiado, mexendo até ficar bem úmido.
6. Recheie cada panqueca, enrole e acomode em uma travessa.
7. Cubra com o molho de tomate caseiro com sal e leve ao forno para aquecer.

Dica de ouro

Massa muito grossa faz panqueca quebrar; ajuste espalhando bem na frigideira.

Sugestão de apresentação

Sirva em fileiras numa travessa, com molho por cima e cheiro-verde para finalizar.



RECEITA 22

FRANGO

ESTIMATIVA POR PORÇÃO

CALORIAS	PROTEÍNA	CARBOIDRATO	GORDURA
254 kcal	22,0 g	30,2 g	5,0 g

FRANGO

23 Tapioca Recheada de Frango

Uma tapioca simples, prática e muito útil para refeições rápidas. O recheio de frango temperado deixa o preparo mais completo e saboroso. É uma receita que funciona bem no café da manhã, lanche ou jantar leve.

Ingredientes

- Goma de tapioca - 9 Colheres de sopa rasas (135g)
- Frango desfiado - 6 Colheres de sopa cheias (120g)
- Cebola branca (picada) - 1 Unidade pequena (30g)
- Alho (picado) - 1 dente (3g)
- Azeite de oliva - 1 Colher de sopa rasa (8g)
- Sal a gosto

Modo de preparo

1. Aqueça o azeite de oliva e refogue a cebola branca com o alho.
2. Junte o frango desfiado, tempere com sal a gosto e mexa até ficar bem aquecido.
3. Em uma frigideira limpa, espalhe a goma de tapioca em camada fina e uniforme.
4. Deixe firmar sem mexer até formar um disco.
5. Coloque o recheio de frango em uma metade da tapioca.
6. Dobre ao meio e deixe aquecer por mais alguns instantes.
7. Sirva logo em seguida, ainda macia.

Dica de ouro

Peneirar a goma ajuda a deixar a tapioca mais uniforme e sem buracos.

Sugestão de apresentação

Sirva dobrada ao meio com ervas frescas por cima.



RECEITA 23

FRANGO

ESTIMATIVA POR PORÇÃO

CALORIAS

249 kcal

PROTEÍNA

12,6 g

CARBOIDRATO

40,4 g

GORDURA

4,1 g

FRANGO

24 Coxinha Assada de Batata Doce

Uma coxinha assada com massa de batata doce e recheio cremoso de frango. A chia e a linhaça ajudam a dar textura e deixam a receita mais interessante. É uma opção prática para lanche, marmita ou porção saudável.

Ingredientes

- Massa:
- Batata doce cozida - 1 Unidade média (355g)
- Semente de chia - 2 Colheres de sopa cheias (30g)
- Farinha de linhaça dourada - 2 Colheres de sopa cheias (30g)
- Recheio:
- Peito de frango desfiado - 1/2 Peito médio (90g)
- Molho de tomate - 2 Colheres de sopa cheias (40g)
- Requeijão - 1 Colher de sopa cheia (30g)
- Cebola (picada) - 1/2 Unidade pequena (15g)
- Azeite de oliva - 1 Colher de sobremesa rasa (5g)
- Sal a gosto

Modo de preparo

1. Amasse a batata doce cozida até formar um purê firme.
2. Misture a semente de chia e parte da farinha de linhaça dourada até obter uma massa moldável.
3. Para o recheio, refogue a cebola no azeite de oliva.
4. Acrescente o peito de frango desfiado, o molho de tomate, o requeijão e o sal.
5. Pegue uma porção da massa, abra na mão, coloque o recheio e feche em formato de coxinha.
6. Passe na farinha de linhaça dourada restante.
7. Leve ao forno quente até dourar.

Dica de ouro

O recheio deve estar mais cremoso do que líquido para não abrir a massa.

Sugestão de apresentação

Sirva em prato pequeno com molho de tomate à parte.



RECEITA 24

FRANGO

ESTIMATIVA POR PORÇÃO

CALORIAS

147 kcal

PROTEÍNA

7,8 g

CARBOIDRATO

14,9 g

GORDURA

6,3 g

FRANGO

25 Torta Integral Cremosa de Frango

Uma torta de massa integral e recheio cremoso de frango com ricota. É uma receita com cara de comida de casa, mas com composição mais estruturada. Funciona bem para refeições principais, lanches ou preparo antecipado.

Ingredientes

- Massa:
- Ovo de galinha - 1 Unidade média (50g)
- Creme de leite de soja - 4 Colheres de servir cheias (120g)
- Azeite de oliva - 4 Colheres de sopa rasas (32g)
- Farinha de trigo integral - 20 Colheres de sopa cheias (300g)
- Recheio:
- Peito de frango sem pele - 5 Filés médios (500g)
- Tomate (picado) - 1 Unidade média (100g)
- Cebola (picada) - 1 Unidade média (70g)
- Azeitona verde (picada) - 5 Unidades médias (20g)
- Creme de ricota - 5 Colheres de sopa (100g)
- Farinha de trigo integral - 3 Colheres de sopa cheias (45g)
- Leite de vaca desnatado - 1 Copo americano pequeno (165ml)
- Cebolinha verde (picada) - 1 Colher de sopa (2.5g)

Modo de preparo

1. Misture o ovo, o creme de leite de soja, o azeite de oliva e a farinha de trigo integral até formar uma massa firme.
2. Reserve a massa enquanto prepara o recheio.
3. Cozinhe o peito de frango com tomate e cebola até ficar macio.
4. Desfie o frango e volte à panela com azeitona verde, creme de ricota, farinha de trigo integral e leite de vaca desnatado.
5. Mexa até o recheio ficar cremoso e encorpado.
6. Abra metade da massa e forre uma forma.
7. Coloque o recheio, finalize com cebolinha verde, cubra com o restante da massa e leve ao forno até assar e dourar.

Dica de ouro

Deixe o recheio esfriar antes de montar; isso preserva a textura da massa.

Sugestão de apresentação

Corte em fatias retangulares e sirva com salada fresca.



RECEITA 25

FRANGO

ESTIMATIVA POR PORÇÃO

CALORIAS	PROTEÍNA	CARBOIDRATO	GORDURA
272 kcal	18,3 g	27,9 g	9,7 g

FRANGO

26 Torta Low Carb de Frango e Couve-Flor

Uma torta leve, feita com frango e couve-flor. A massa fica macia e combina bem com o recheio refogado de tomate. É uma opção interessante para variar preparos com menos farinha.

Ingredientes

- Frango desfiado - 100 gramas
- Couve-flor cozida - 50 gramas
- Gema de ovo - 1 Unidade
- Semente de gergelim - A gosto
- Sal refinado - A gosto
- Ervas desidratadas - A gosto
- Azeite de oliva extravirgem - 1 Colher de sopa
- Cebola branca - 1 Unidade média (70g)
- Alho - 2 dentes
- Tomate (maduros) - 2 Unidades médias (200g)

Modo de preparo

1. Bata a couve-flor cozida até formar uma pasta lisa.
2. Misture essa pasta ao frango desfiado aos poucos, até obter uma massa uniforme.
3. Tempere com sal refinado e ervas desidratadas.
4. Coloque metade da massa em um refratário e leve ao forno por alguns minutos para firmar.
5. Refogue a cebola branca e o alho no azeite de oliva extravirgem.
6. Acrescente os tomates maduros e cozinhe até formar um recheio macio.
7. Cubra a base com o recheio, finalize com o restante da massa, pincele a gema de ovo e salpique semente de gergelim.
8. Volte ao forno até dourar.

Dica de ouro

Escorra bem a couve-flor antes de bater para a massa não ficar aguada.

Sugestão de apresentação

Sirva em pedaços pequenos, com folhas temperadas ao lado.



RECEITA 26

FRANGO

ESTIMATIVA POR PORÇÃO

CALORIAS	PROTEÍNA	CARBOIDRATO	GORDURA
190 kcal	18,8 g	9,7 g	8,4 g

OVOS

27 Omelete Verde com Ricota

Um omelete leve, verde e cremoso na medida certa. As claras dão estrutura, enquanto a ricota traz maciez e sabor suave. É uma receita rápida para café da manhã, almoço leve ou pós-treino.

Ingredientes

- 4 claras de ovo (132g)
- 1 ovo inteiro (50g)
- 1 xícara de espinafre cru picado (30g)
- 2 colheres de sopa de ricota amassada (50g)
- 1 colher de chá de azeite (5g)
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Aqueça o azeite em frigideira antiaderente.
2. Adicione o espinafre cru picado e mexa rapidamente, apenas até murchar.
3. Em uma tigela, bata as claras de ovo com o ovo inteiro.
4. Misture a ricota amassada, o sal e a pimenta.
5. Despeje essa mistura sobre o espinafre e abaixe o fogo.
6. Tampe a frigideira e cozinhe até o omelete ficar firme.
7. Dobre ao meio com cuidado e sirva quente.

Dica de ouro

Fogo baixo evita que o fundo queime antes do centro cozinhar.

Sugestão de apresentação

Sirva com tomate em rodela e folhas frescas.



RECEITA 27

OVOS

ESTIMATIVA POR PORÇÃO

CALORIAS	PROTEÍNA	CARBOIDRATO	GORDURA
273 kcal	27,1 g	3,9 g	16,6 g

OVOS

28 Ovos Cremosos com Cogumelos

Cremoso, rápido e com sabor delicado de cogumelos. O cottage deixa os ovos mais úmidos e aumenta a sensação de saciedade. É uma receita simples para começar o dia com mais estrutura.

Ingredientes

- 2 ovos inteiros (100g)
- 2 claras (66g)
- 1/2 xícara de cogumelos picados (40g)
- 1/4 xícara de queijo cottage (60g)
- 1 colher de chá de azeite (5g)
- Salsinha, sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Aqueça o azeite em frigideira antiaderente.
2. Refogue os cogumelos picados até ficarem macios e levemente dourados.
3. Em uma tigela, misture os ovos inteiros com as claras.
4. Adicione o queijo cottage, o sal, a pimenta e a salsinha.
5. Despeje a mistura na frigideira e mexa em fogo baixo.
6. Retire do fogo quando ainda estiver cremoso, pois o calor residual continua cozinhando.

Dica de ouro

Mexer em fogo baixo é o segredo para ovos cremosos, não ressecados.

Sugestão de apresentação

Sirva em prato baixo com salsinha fresca por cima.



RECEITA 28

OVOS

ESTIMATIVA POR PORÇÃO

CALORIAS	PROTEÍNA	CARBOIDRATO	GORDURA
285 kcal	27,6 g	4,5 g	17,3 g

OVOS

29 Muffins Salgados de Ovo e Frango

Muffins salgados são práticos, portáteis e ótimos para preparar com antecedência. O frango e a abobrinha deixam a receita leve, úmida e proteica. É uma opção funcional para lanche ou café da manhã reforçado.

Ingredientes

- 3 ovos (150g)
- 1/2 xícara de frango cozido desfiado (70g)
- 1/2 xícara de abobrinha ralada (50g)
- 1 colher de sopa de cebola picada (15g)
- Temperos naturais a gosto (cúrcuma, sal, pimenta)

Modo de preparo

1. Preaqueça o forno e separe forminhas de muffin.
2. Bata os ovos em uma tigela.
3. Misture o frango cozido desfiado, a abobrinha ralada e a cebola picada.
4. Tempere com cúrcuma, sal e pimenta ou os temperos naturais de sua preferência.
5. Distribua a mistura nas forminhas, sem encher até a borda.
6. Asse até crescer, firmar e dourar levemente.
7. Espere amornar antes de desenformar.

Dica de ouro

Esprema levemente a abobrinha ralada se ela estiver soltando muita água.

Sugestão de apresentação

Sirva em forminhas individuais, com salada ou como lanche de marmita.



RECEITA 29

OVOS

ESTIMATIVA POR PORÇÃO

CALORIAS	PROTEÍNA	CARBOIDRATO	GORDURA
56 kcal	6,9 g	0,7 g	2,8 g

OVOS

30 Ovos ao Molho com Cottage

Uma receita rápida que transforma ovos em um prato com cara de parmegiana. O molho de tomate e o cottage deixam tudo cremoso e acolhedor. É uma opção prática para uma refeição simples e saborosa.

Ingredientes

- 2 ovos (100g)
- 2 colheres de sopa de molho de tomate natural (30g)
- 2 colheres de sopa de queijo cottage (40g)
- 1 colher de chá de azeite (5g)
- Orégano a gosto

Modo de preparo

1. Aqueça o azeite em uma frigideira pequena.
2. Quebre os ovos com cuidado e cozinhe até as claras começarem a firmar.
3. Cubra com o molho de tomate natural.
4. Adicione o queijo cottage por cima.
5. Tampe por alguns minutos para aquecer o molho e deixar o cottage mais cremoso.
6. Finalize com orégano e sirva imediatamente.

Dica de ouro

Use fogo baixo depois de adicionar o molho para não queimar o fundo.

Sugestão de apresentação

Sirva em frigideira pequena ou prato fundo, com orégano salpicado por cima.



RECEITA 30

OVOS

ESTIMATIVA POR PORÇÃO

CALORIAS	PROTEÍNA	CARBOIDRATO	GORDURA
229 kcal	17,3 g	3,2 g	16,3 g

OVOS

31 Burger Vegetal de Repolho e Cenoura

Um hambúrguer vegetal simples, com base de ovos, repolho e cenoura. O farelo de aveia ajuda a dar liga e deixa a textura mais firme. É uma opção rápida para variar acompanhamentos e lanches salgados.

Ingredientes

- 2 ovos (100g)
- 1/2 xíc. repolho ralado (40g)
- 1/4 xíc. cenoura ralada (25g)
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia (20g)
- Temperos naturais (cúrcuma, sal, pimenta)

Modo de preparo

1. Em uma tigela, bata os ovos rapidamente.
2. Acrescente o repolho ralado, a cenoura ralada e o farelo de aveia.
3. Tempere com cúrcuma, sal e pimenta.
4. Misture até formar uma massa úmida e consistente.
5. Modele em formato de hambúrguer com o auxílio de uma colher.
6. Grelhe em frigideira antiaderente, dourando dos dois lados.

Dica de ouro

Deixe a massa descansar alguns minutos para o farelo absorver a umidade.

Sugestão de apresentação

Sirva como base de prato, com folhas e molho de iogurte.



RECEITA 31

OVOS

ESTIMATIVA POR PORÇÃO

CALORIAS	PROTEÍNA	CARBOIDRATO	GORDURA
120 kcal	8,4 g	9,4 g	5,5 g

OVOS

32 Crepioca Proteica com Linhaça

Uma crepioca prática, com recheio simples e boa saciedade. A linhaça dourada adiciona textura e deixa a preparação mais interessante. É uma receita rápida para quem precisa de algo nutritivo sem complicação.

Ingredientes

- 1 ovo inteiro (50g)
- 1 clara (33g)
- 1 colher de sopa de tapioca (20g)
- 2 colheres de sopa de frango desfiado (50g)
- 1 colher de chá de linhaça dourada (5g)
- Temperos naturais a gosto

Modo de preparo

1. Misture o ovo inteiro, a clara, a tapioca e os temperos naturais.
2. Aqueça uma frigideira antiaderente e despeje a massa.
3. Quando começar a firmar, distribua o frango desfiado sobre metade da crepioca.
4. Salpique a linhaça dourada.
5. Dobre em formato de pastel e mantenha no fogo até dourar levemente dos dois lados.
6. Sirva ainda quente.

Dica de ouro

Não deixe a crepioca muito seca antes de dobrar; ela pode rachar.

Sugestão de apresentação

Sirva cortada ao meio, com folhas verdes ou tomates cereja.



RECEITA 32

OVOS

ESTIMATIVA POR PORÇÃO

CALORIAS	PROTEÍNA	CARBOIDRATO	GORDURA
261 kcal	26,3 g	19,4 g	8,7 g

33 Almôndegas Assadas de Grão-de-Bico

Almôndegas vegetais são uma forma criativa de variar o prato. O grão-de-bico traz sabor suave e boa textura quando combinado com aveia e ovo. É uma receita simples, assada e ótima para acompanhar molhos.

Ingredientes

- Grão-de-bico cozido - 1 Concha cheia (120g)
- Sal - 1 Colher de café cheia (3g)
- Farelo de aveia - 5 Colheres de sopa (50g)
- Ovo de galinha - 1 Unidade (50g)

Modo de preparo

1. Amasse ou processe o grão-de-bico cozido até formar uma pasta grossa.
2. Transfira para uma tigela e adicione o ovo de galinha.
3. Acrescente o sal e o farelo de aveia aos poucos.
4. Misture até formar uma massa que possa ser moldada.
5. Faça bolinhas pequenas e coloque em assadeira.
6. Asse em forno quente até firmarem e dourarem por fora.

Dica de ouro

Se a massa estiver mole, aguarde alguns minutos para a aveia absorver a umidade.

Sugestão de apresentação

Sirva com molho de tomate rústico ou sobre uma cama de folhas.



RECEITA 33

PROTEÍNA VEGETAL

ESTIMATIVA POR PORÇÃO

CALORIAS

117 kcal

PROTEÍNA

6,4 g

CARBOIDRATO

16,4 g

GORDURA

2,8 g

PROTEÍNA VEGETAL

34 Croquetes Vegetais com Sementes

Um croquete vegetal cheio de textura, legumes e sementes. A combinação de grão-de-bico, cenoura, abobrinha e inhame cria uma massa nutritiva. É uma opção assada para servir como lanche ou acompanhamento.

Ingredientes

- Grão de bico - 6 Colheres de sopa cheias (126g)
- Cenoura (ralada) - 2 Unidades médias (240g)
- Abobrinha italiana (ralada) - 3 Escumadeiras médias cheias (270g)
- Inhame (ralado) - 1 Unidade (85g)
- Aveia - 5 Colheres de sopa cheias (75g)
- Cebola (picada) - 1/2 Unidade média (35g)
- Semente de girassol - 1 Colher de sopa cheia (20g)
- Salsinha (picada) - 1 Ramo (10g)
- Azeite de oliva - 1 Colher de sopa rasa (8g)
- Farinha de linhaça (para empanar) - 3 Colheres de sopa cheias (45g)
- Pimenta do reino em pó - 1 Colher de café (1g)
- Sal a gosto

Modo de preparo

1. Refogue a cebola no azeite de oliva até ficar macia.
2. Adicione a cenoura, a abobrinha italiana e o inhame, mexendo até reduzir a umidade.
3. Processe o grão de bico com a salsinha até obter uma base granulada.
4. Misture essa base com os legumes refogados, a aveia, a semente de girassol, a pimenta do reino e o sal.
5. Amasse até formar uma massa firme e homogênea.
6. Modele croquetes e passe na farinha de linhaça.
7. Asse em forno preaquecido até dourar.

Dica de ouro

Refogar bem os legumes é essencial para a massa não ficar úmida demais.

Sugestão de apresentação

Sirva em travessa com molho de ervas ou limão ao lado.



RECEITA 34

PROTEÍNA VEGETAL

ESTIMATIVA POR PORÇÃO

CALORIAS	PROTEÍNA	CARBOIDRATO	GORDURA
103 kcal	3,6 g	13,3 g	3,9 g

PROTEÍNA VEGETAL

35 Burger de Lentilha com Ervas

Um hambúrguer vegetal saboroso, com temperos marcantes e textura firme. A lentilha é uma base versátil e combina muito bem com ervas e aveia. É uma ótima opção para lanches, pratos montados ou marmitas.

Ingredientes

- Lentilha crua - 10 Colheres de sopa cheias (180g)
- Água - 1 Copo americano pequeno (165ml)
- Farinha de aveia - 1 Colher de servir cheia (36g)
- Cebola branca - 1/2 Unidade pequena (15g)
- Alho - 1 dente (3g)
- Pimenta calabresa - 1 Colher de café (1g)
- Orégano - 1 Colher de café cheia (4g)
- Folha de coentro - 1 Colher de sopa rasa (8g)
- Cebolinha verde - 1 Colher de sopa (2.5g)
- Azeite de oliva - 1 Colher de sobremesa rasa (5g)
- Sal a gosto

Modo de preparo

1. Deixe a lentilha crua de molho e descarte a água antes do preparo.
2. Refogue a cebola branca e o alho no azeite de oliva.
3. Acrescente a lentilha, o sal, o orégano e a pimenta calabresa.
4. Adicione a água aos poucos e cozinhe até a lentilha ficar macia e o líquido secar.
5. Depois de esfriar, processe a lentilha até formar uma massa.
6. Misture a farinha de aveia, a folha de coentro e a cebolinha verde.
7. Modele hambúrgueres e asse em forma untada, virando quando dourar.

Dica de ouro

Cozinhe a lentilha até ficar sequinha; excesso de líquido dificulta a modelagem.

Sugestão de apresentação

Sirva no prato com salada ou no pão, com tomate e folhas.



RECEITA 35

PROTEÍNA VEGETAL

ESTIMATIVA POR PORÇÃO

CALORIAS

141 kcal

PROTEÍNA

8,6 g

CARBOIDRATO

23,3 g

GORDURA

1,6 g

36 Snack Crocante de Grão-de-Bico

Crocante, temperado e ótimo para beliscar com mais consciência. O grão-de-bico assado ganha textura de snack e combina com especiarias. É uma receita simples para preparar em quantidade e guardar para a semana.

Ingredientes

- Grão de bico cru - 400g
- Azeite de oliva extravirgem - 5 Colheres de sopa (40ml)
- Páprica em pó - 5 Colheres de café cheias (20g)
- Cominho em pó - 5 Colheres de chá (15g)
- Sal refinado - À gosto

Modo de preparo

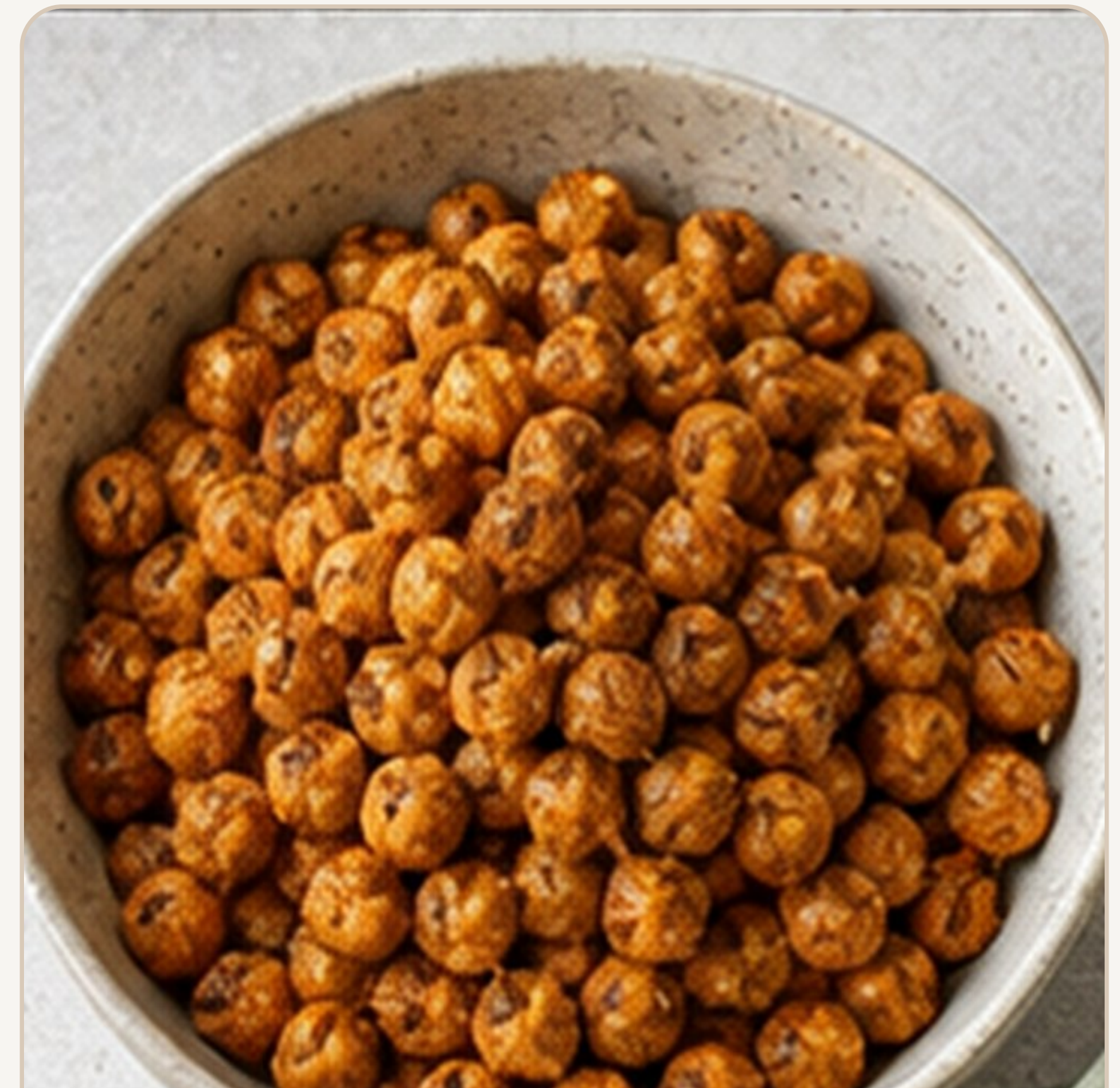
1. Deixe o grão de bico cru de molho em bastante água por várias horas.
2. Escorra, lave e cozinhe até os grãos ficarem macios, mas ainda inteiros.
3. Escorra muito bem e seque os grãos com pano limpo ou papel.
4. Tempere com azeite de oliva extravirgem, páprica em pó, cominho em pó e sal refinado.
5. Espalhe em assadeira, sem sobrepor os grãos.
6. Asse em forno alto até ficarem dourados e crocantes, mexendo algumas vezes durante o processo.

Dica de ouro

Quanto mais seco o grão estiver antes de assar, mais crocante ficará o snack.

Sugestão de apresentação

Sirva em potinhos pequenos como aperitivo ou topping de saladas.



RECEITA 36

PROTEÍNA VEGETAL

ESTIMATIVA POR PORÇÃO

CALORIAS	PROTEÍNA	CARBOIDRATO	GORDURA
232 kcal	9,5 g	30,5 g	8,0 g

PROTEÍNA VEGETAL

37 Creme Leve de Chuchu

Um creme leve, simples e de sabor delicado. O chuchu funciona como base neutra e ganha textura com clara e amido. É uma preparação suave para acompanhar refeições ou servir em porções individuais.

Ingredientes

- Chuchu cozido - 5 Colheres de servir cheias (225g)
- Leite de vaca desnatado UHT - 1/2 Copo americano duplo (120ml)
- Clara de ovo - 2 Unidades (68g)
- Amido de milho - 1 Colher de sopa cheia (20g)
- Sal refinado - 1 Colher chá rasa (3g)

Modo de preparo

1. Coloque o chuchu cozido no liquidificador.
2. Adicione o leite de vaca desnatado UHT, as claras de ovo, o amido de milho e o sal refinado.
3. Bata até obter um creme liso e uniforme.
4. Distribua em refratários pequenos untados.
5. Leve ao forno médio até firmar e ficar levemente dourado nas bordas.
6. Sirva quente ou morno.

Dica de ouro

Bata bem para evitar pedaços e garantir textura mais cremosa.

Sugestão de apresentação

Sirva em ramequins individuais, com ervas finas por cima.



RECEITA 37

PROTEÍNA VEGETAL

ESTIMATIVA POR PORÇÃO

CALORIAS

99 kcal

PROTEÍNA

6,7 g

CARBOIDRATO

17,4 g

GORDURA

0,3 g

PROTEÍNA VEGETAL

38 Creme de Couve-Flor com Toque Cítrico

Um creme leve, cítrico e muito fácil de preparar. A couve-flor cria uma base macia, enquanto o limão siciliano traz perfume. É uma opção delicada para entrada ou acompanhamento.

Ingredientes

- Couve-flor - 4 Ramos médios (240g)
- Iogurte natural desnatado - 1 Unidade (100g)
- Cebolinha verde - 1 Colher de sopa (2.5g)
- Raspas da casca do limão siciliano - 1 Unidade
- Sal a gosto

Modo de preparo

1. Cozinhe a couve-flor até ficar bem macia.
2. Escorra e leve ao liquidificador ainda morna.
3. Adicione o iogurte natural desnatado e o sal.
4. Bata até formar um creme liso.
5. Transfira para uma tigela ou prato fundo.
6. Finalize com raspas da casca do limão siciliano e cebolinha verde.

Dica de ouro

Coloque as raspas apenas no final para preservar o aroma fresco do limão.

Sugestão de apresentação

Sirva em bowls pequenos, com cebolinha no centro.



RECEITA 38

PROTEÍNA VEGETAL

ESTIMATIVA POR PORÇÃO

CALORIAS	PROTEÍNA	CARBOIDRATO	GORDURA
57 kcal	4,3 g	9,0 g	0,5 g

DOCES PROTEICOS

39 Bolo Proteico de Caneca

Um bolinho rápido, ideal para quando bate vontade de doce. A banana adoça naturalmente e combina com canela para um aroma acolhedor. É uma receita simples, feita em poucos minutos e em porção individual.

Ingredientes

- Banana - 1 Unidade média (40g)
- Ovo de galinha cru - 1 Unidade média (50g)
- Aveia - 1 Colher de sopa cheia (15g)
- Canela em pó - 1 Colher de café cheia (4g)
- Fermento em pó - 1 Colher de chá cheia (3g)

Modo de preparo

1. Amasse a banana diretamente em uma tigela pequena.
2. Misture o ovo de galinha cru até incorporar bem.
3. Adicione a aveia e a canela em pó.
4. Por último, acrescente o fermento em pó e mexa delicadamente.
5. Transfira a massa para uma caneca untada.
6. Leve ao micro-ondas até crescer e firmar.
7. Espere alguns segundos antes de consumir, pois estará bem quente.

Dica de ouro

Use uma caneca alta para evitar que a massa transborde ao crescer.

Sugestão de apresentação

Sirva com uma pitada extra de canela por cima.



RECEITA 39

DOCES PROTEICOS

ESTIMATIVA POR PORÇÃO

CALORIAS	PROTEÍNA	CARBOIDRATO	GORDURA
168 kcal	9,3 g	19,4 g	5,9 g

DOCES PROTEICOS

40 Bolo de Banana Estratégico

Um bolo úmido, aromático e com sabor natural de banana. As farinhas de coco e amêndoa trazem textura diferente e deixam a receita mais encorpada. É uma opção para servir em fatias no lanche ou café da manhã.

Ingredientes

- Farinha de coco - 10 Colheres de sopa (120g)
- Farinha de amêndoa - 8 Colheres de sopa (120g)
- Ovo de galinha - 2 Unidades médias (90g)
- Banana (amassada) - 3 Unidades média (120g)
- Óleo de coco - 8 Colheres de sopa (64ml)
- Xylitol - 2 Colheres de sopa (20g)
- Fermento em pó - 1 Colher de sopa rasa (10g)

Modo de preparo

1. Amasse bem a banana com um garfo.
2. Em outra tigela, bata os ovos de galinha.
3. Misture a farinha de coco com a farinha de amêndoa.
4. Junte a banana amassada, os ovos, o óleo de coco e o xylitol.
5. Mexa até obter uma massa homogênea.
6. Acrescente o fermento em pó por último e misture sem bater demais.
7. Leve ao forno em forma untada até dourar e firmar.

Dica de ouro

Espere amornar antes de desenformar para o bolo não quebrar.

Sugestão de apresentação

Sirva em fatias com canela polvilhada ou banana em rodela.



RECEITA 40

DOCES PROTEICOS

ESTIMATIVA POR PORÇÃO

CALORIAS	PROTEÍNA	CARBOIDRATO	GORDURA
180 kcal	5,2 g	12,1 g	12,3 g

DOCES PROTEICOS

41 Smoothie Proteico de Morango

Um smoothie cremoso, refrescante e muito prático. O morango traz leve acidez, enquanto a chia contribui para textura mais encorpada. É uma boa opção para lanche rápido e gelado.

Ingredientes

- Morango - 5 Unidades médias (60g)
- Semente de chia - 1 Colher de sopa cheia (15g)
- Whey protein isolado - 1 Medidor (30g)
- Água de coco - 1 Copo pequeno cheio (165ml)

Modo de preparo

1. Coloque a água de coco no liquidificador.
2. Adicione o morango, o whey protein isolado e a semente de chia.
3. Bata até ficar cremoso e homogêneo.
4. Se desejar textura mais espessa, deixe a chia hidratar por alguns minutos após bater.
5. Sirva gelado.

Dica de ouro

Usar morangos congelados deixa o smoothie mais cremoso sem precisar adicionar gelo.

Sugestão de apresentação

Sirva em copo alto, com morango fatiado na borda.



RECEITA 41

DOCES PROTEICOS

ESTIMATIVA POR PORÇÃO

CALORIAS	PROTEÍNA	CARBOIDRATO	GORDURA
255 kcal	28,1 g	19,9 g	7,0 g

DOCES PROTEICOS

42 Smoothie Cremoso de Abacate

Cremoso, suave e com textura aveludada. O abacate dá corpo ao smoothie e combina bem com a banana. É uma receita prática para uma bebida mais consistente.

Ingredientes

- Abacate - 4 Colheres de sopa cheias (180g)
- Banana - 1 Unidade média (40g)
- Proteína isolada do arroz e ervilha - 1 Medidor (30g)
- Água - 1 Copo americano pequeno (165ml)

Modo de preparo

1. Coloque a água no liquidificador para facilitar o batimento.
2. Adicione o abacate, a banana e a proteína isolada do arroz e ervilha.
3. Bata até ficar completamente liso.
4. Ajuste a textura batendo por mais alguns segundos, se necessário.
5. Sirva imediatamente, bem gelado.

Dica de ouro

Se quiser uma textura mais firme, use a banana previamente congelada.

Sugestão de apresentação

Apresente em copo baixo, com uma fatia fina de banana por cima.



RECEITA 42

DOCES PROTEICOS

ESTIMATIVA POR PORÇÃO

CALORIAS	PROTEÍNA	CARBOIDRATO	GORDURA
474 kcal	26,5 g	27,5 g	28,6 g

DOCES PROTEICOS

43 Shake Tropical de Frutas Amarelas

Um shake vibrante, refrescante e com sabor tropical. Manga, maracujá e cenoura criam uma bebida colorida e aromática. O gengibre traz um toque picante que deixa tudo mais interessante.

Ingredientes

- Manga fatiada e congelada - 1/2 Unidade média (70g)
- Maracujá - 1 Unidade média (45g)
- Cenoura - 1/2 Unidade média (60g)
- Gengibre (ralado) - 1/2 Colher de sobremesa (8g)
- Proteína isolada do arroz ou ervilha - 1 Colher de sopa (10g)
- Água - 1 Copo americano pequeno (165ml)

Modo de preparo

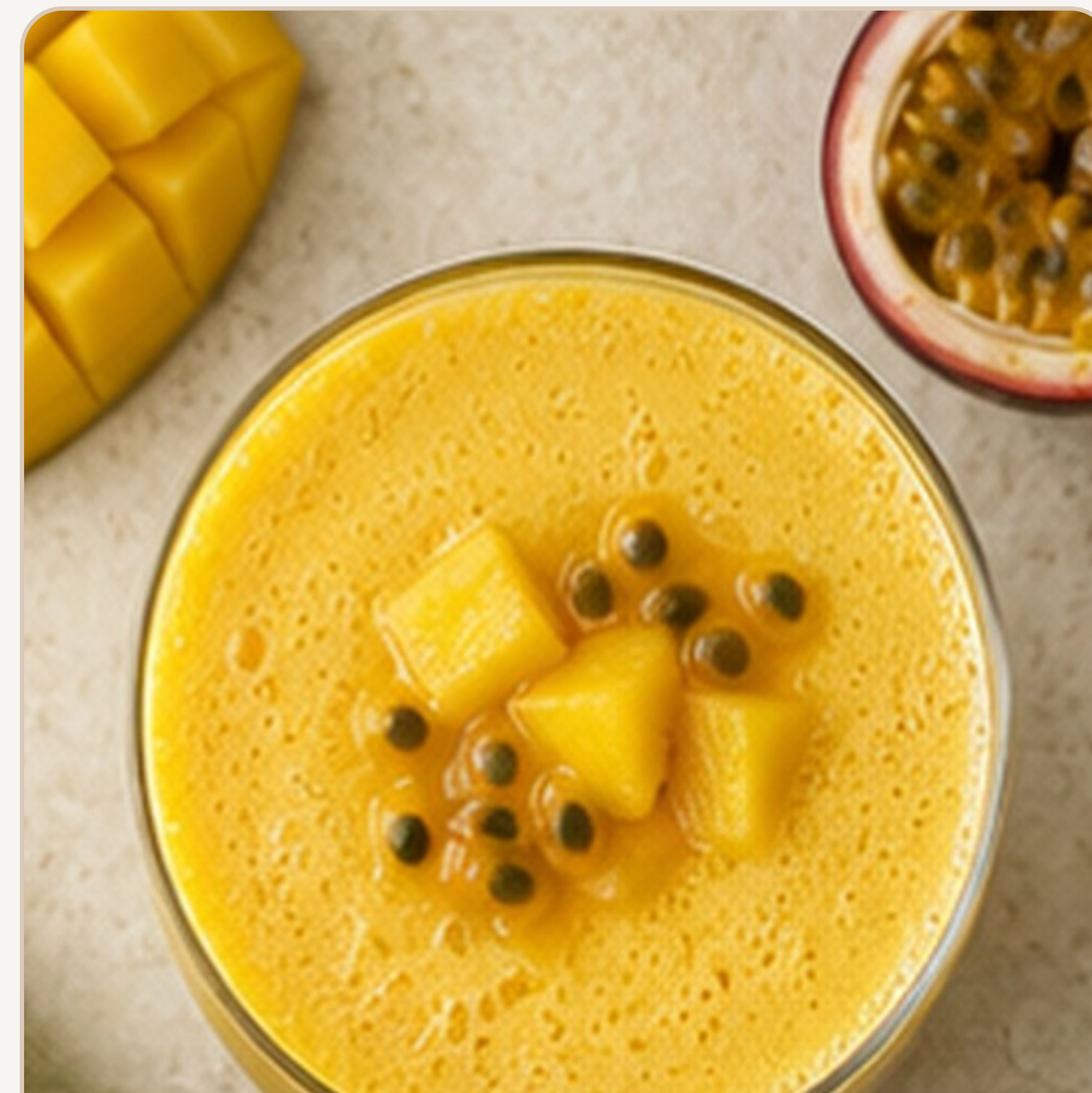
1. Coloque a água no liquidificador.
2. Adicione a manga congelada, o maracujá, a cenoura e o gengibre ralado.
3. Acrescente a proteína isolada do arroz ou ervilha.
4. Bata até obter uma bebida cremosa e uniforme.
5. Se quiser, adicione gelo e bata novamente.
6. Sirva logo após o preparo.

Dica de ouro

A manga congelada ajuda a deixar o shake mais encorpado e refrescante.

Sugestão de apresentação

Sirva em copo transparente para valorizar a cor amarela intensa.



RECEITA 43

DOCES PROTEICOS

ESTIMATIVA POR PORÇÃO

CALORIAS	PROTEÍNA	CARBOIDRATO	GORDURA
161 kcal	9,6 g	27,9 g	1,2 g

DOCES PROTEICOS

44 Shake Dourado de Frutas

Um shake simples, doce e levemente ácido. O maracujá e a manga combinam muito bem com a cremosidade do iogurte. É uma bebida prática para lanche ou sobremesa leve.

Ingredientes

- Polpa de maracujá - 1 Pedaco (50g)
- Manga - 1/2 Unidade pequena (30g)
- Iogurte natural - 1 Copo médio (240g)
- Mel - 1 Colher de sobremesa rasa (9g)

Modo de preparo

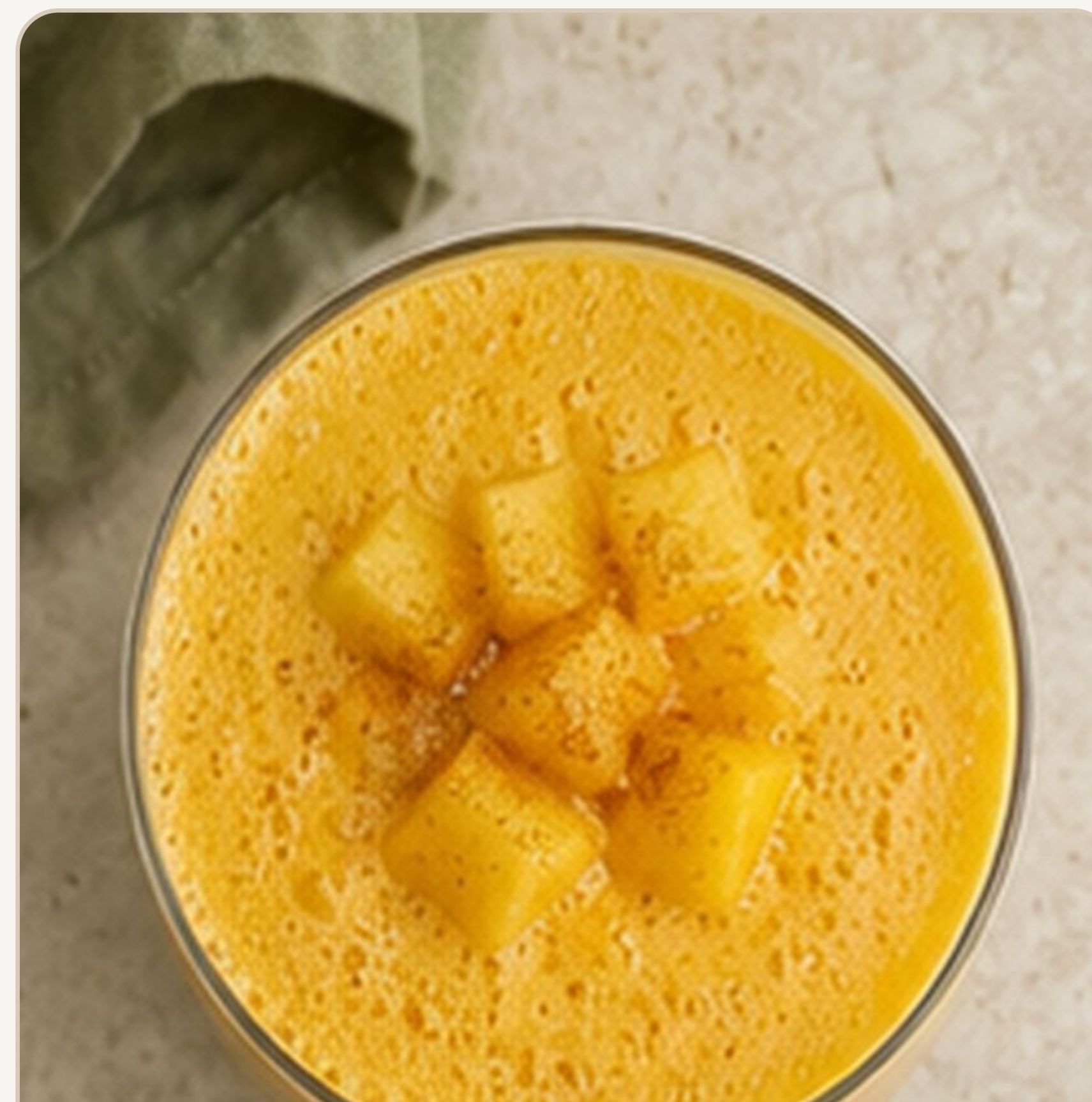
1. Coloque o iogurte natural no liquidificador.
2. Adicione a polpa de maracujá, a manga e o mel.
3. Bata até a bebida ficar cremosa.
4. Se desejar, acrescente gelo e bata rapidamente.
5. Sirva em seguida.

Dica de ouro

Para um shake mais liso, coe a polpa de maracujá antes de bater.

Sugestão de apresentação

Sirva em copo alto com sementes de maracujá por cima.



RECEITA 44

DOCES PROTEICOS

ESTIMATIVA POR PORÇÃO

CALORIAS	PROTEÍNA	CARBOIDRATO	GORDURA
264 kcal	11,0 g	37,8 g	7,7 g

DOCES PROTEICOS

45 Sorvete Natural de Manga

Um sorvete de fruta simples, refrescante e naturalmente doce. A manga congelada garante cremosidade, enquanto o limão equilibra o sabor. O gengibre dá um toque aromático e sofisticado.

Ingredientes

- Banana prata - 2 Unidades médias (80g)
- Manga palmer congelada - 2 Unidades pequenas (120g)
- Suco de limão tahiti - 1/2 Copo médio (100ml)
- Gengibre (ralado) - 1/2 Colher de sobremesa (8g)

Modo de preparo

1. Coloque a manga palmer congelada no liquidificador ou processador.
2. Adicione a banana prata, o suco de limão tahiti e o gengibre ralado.
3. Bata aos poucos, pausando para raspar as laterais se necessário.
4. Continue até formar uma textura cremosa, parecida com sorvete.
5. Sirva imediatamente ou leve ao congelador para firmar mais.

Dica de ouro

Use frutas bem maduras antes de congelar para garantir sabor mais doce.

Sugestão de apresentação

Sirva em taça pequena, com raspas de limão por cima.



RECEITA 45

DOCES PROTEICOS

ESTIMATIVA POR PORÇÃO

CALORIAS	PROTEÍNA	CARBOIDRATO	GORDURA
102 kcal	1,5 g	22,9 g	0,5 g

46 Sorvete Proteico de Morango

Cremoso, frutado e com reforço proteico. Morango e banana deixam o sabor naturalmente agradável, enquanto o iogurte ajuda na textura. É uma sobremesa gelada simples para preparar com antecedência.

Ingredientes

- Banana - 1 Unidade média (40g)
- Morango - 10 Unidades médias (120g)
- Whey protein isolado (sabor morango ou baunilha) - 1 Medidor (30g)
- Iogurte natural - 1 Unidade (200g)

Modo de preparo

1. Coloque a banana, o morango, o whey protein isolado e o iogurte natural no liquidificador.
2. Bata até formar um creme uniforme.
3. Transfira para um pote com tampa.
4. Leve ao congelador até atingir a textura desejada.
5. Retire alguns minutos antes de servir para facilitar a cremosidade.

Dica de ouro

Mexer o creme uma vez durante o congelamento ajuda a reduzir cristais de gelo.

Sugestão de apresentação

Sirva em taça com morangos picados por cima.



RECEITA 46

DOCES PROTEICOS

ESTIMATIVA POR PORÇÃO

CALORIAS	PROTEÍNA	CARBOIDRATO	GORDURA
170 kcal	16,6 g	16,4 g	4,1 g

DOCES PROTEICOS

47 Açaí com Cacau Proteico

Um suco intenso, com sabor marcante de açaí e toque de cacau. A água de coco deixa a bebida mais leve e refrescante. É uma opção diferente para variar bebidas funcionais no dia a dia.

Ingredientes

- Polpa de açaí - 1/2 Copo duplo cheio (120g)
- Água de coco - 1 Copo pequeno cheio (165ml)
- Espinafre - 1 Colher de sopa (25g)
- Cacau em pó - 1 Colher chá cheia (4g)
- Tâmaras - 3 Unidades (21g)

Modo de preparo

1. Coloque a água de coco no liquidificador.
2. Adicione a polpa de açaí, o espinafre, o cacau em pó e a tâmaras.
3. Bata até a bebida ficar lisa e homogênea.
4. Prove a textura e bata mais alguns segundos se necessário.
5. Sirva imediatamente.

Dica de ouro

Deixe as tâmaras de molho por alguns minutos se estiverem muito firmes; elas batem melhor.

Sugestão de apresentação

Sirva gelado em copo transparente, com cacau polvilhado por cima.



RECEITA 47

DOCES PROTEICOS

ESTIMATIVA POR PORÇÃO

CALORIAS	PROTEÍNA	CARBOIDRATO	GORDURA
212 kcal	4,4 g	32,8 g	7,1 g

DOCES PROTEICOS

48 Vitamina Rosa de Beterraba

Uma vitamina vegetal de cor intensa e sabor marcante. A beterraba combina com maçã, canela e gengibre para criar uma bebida aromática. O tofu entra para dar cremosidade e estrutura ao preparo.

Ingredientes

- Beterraba cozida - 1/2 Unidade média (62.5g)
- Gengibre (ralado) - 1/2 Colher de sobremesa (8g)
- Canela em pó - 1 Colher de café rasa (1g)
- Maçã - 1/2 Unidade média (65g)
- Água de coco - 1 Copo pequeno cheio (165ml)
- Tofu - 1 Colher de sopa cheia (30g)
- Pedras de gelo

Modo de preparo

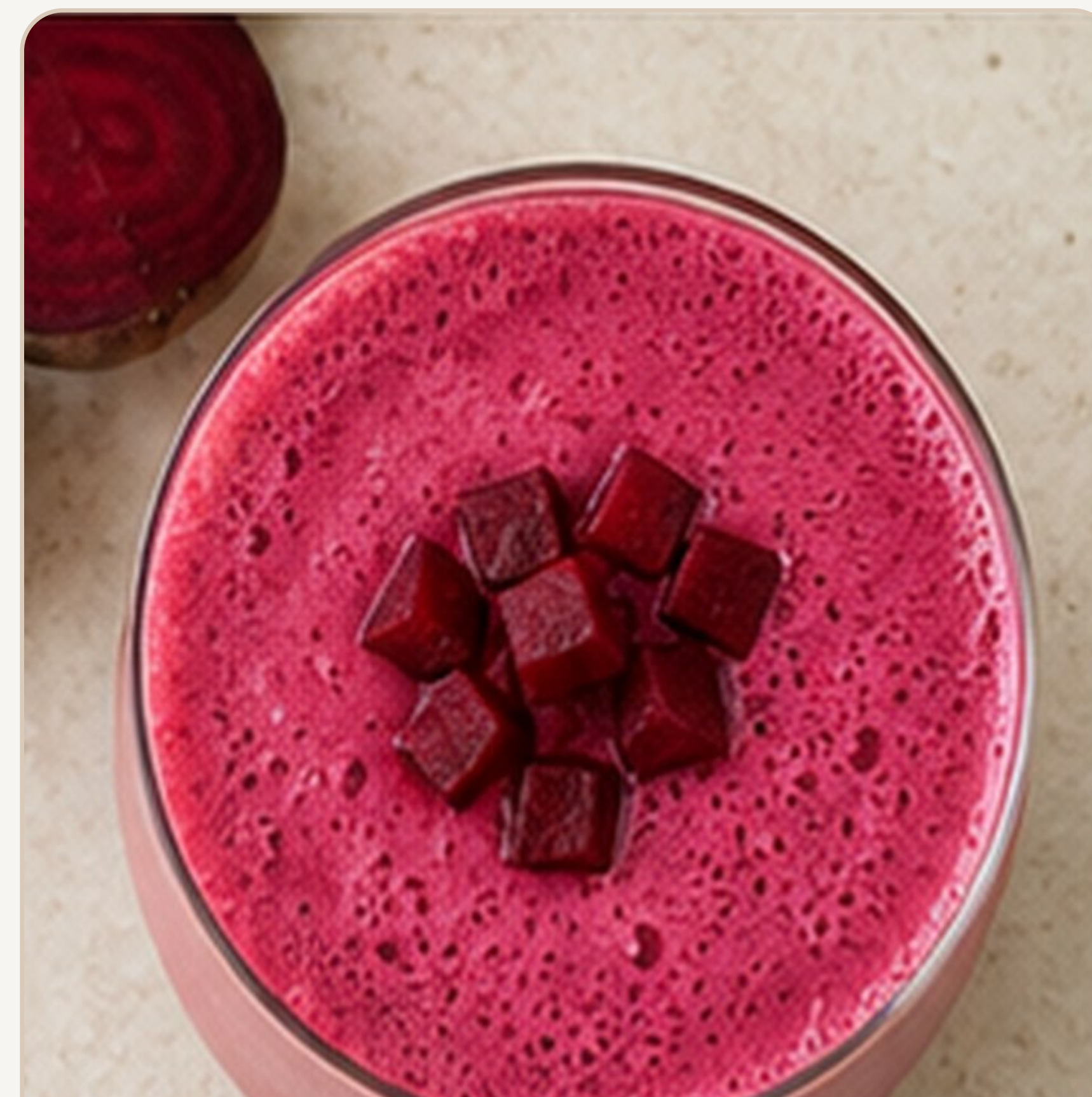
1. Bata a beterraba cozida, o gengibre ralado, a canela em pó, a maçã e a água de coco no liquidificador.
2. Coe se desejar uma textura mais lisa.
3. Volte o líquido ao liquidificador e adicione o tofu.
4. Bata novamente até ficar cremoso.
5. Finalize com pedras de gelo e sirva.

Dica de ouro

A beterraba cozida deixa a bebida mais suave do que a beterraba crua.

Sugestão de apresentação

Sirva em copo alto para destacar a cor vibrante.



RECEITA 48

DOCES PROTEICOS

ESTIMATIVA POR PORÇÃO

CALORIAS	PROTEÍNA	CARBOIDRATO	GORDURA
128 kcal	4,8 g	22,6 g	2,1 g

DOCES PROTEICOS

49 Vitamina Refrescante de Melão e Banana

Uma vitamina de preparo rápido, pensada para uma rotina prática. A lista de ingredientes foi mantida exatamente como aparece no material base. O resultado segue a proposta de uma bebida vegetal cremosa e aromática.

Ingredientes

- Beterraba cozida - 1/2 Unidade média (62.5g)
- Gengibre (ralado) - 1/2 Colher de sobremesa (8g)
- Canela em pó - 1 Colher de café rasa (1g)
- Maçã - 1/2 Unidade média (65g)
- Água de coco - 1 Copo pequeno cheio (165ml)
- Tofu - 1 Colher de sopa cheia (30g)
- Pedras de gelo

Modo de preparo

1. No liquidificador, coloque a beterraba cozida, o gengibre ralado, a canela em pó, a maçã e a água de coco.
2. Bata até formar uma mistura bem uniforme.
3. Coe se preferir uma vitamina mais delicada.
4. Adicione o tofu e bata novamente para ganhar cremosidade.
5. Finalize com pedras de gelo e sirva bem fria.

Dica de ouro

Bater o tofu apenas na segunda etapa ajuda a deixar a textura mais sedosa.

Sugestão de apresentação

Sirva em copo gelado, com uma pitada de canela por cima.



RECEITA 49

DOCES PROTEICOS

ESTIMATIVA POR PORÇÃO

CALORIAS	PROTEÍNA	CARBOIDRATO	GORDURA
128 kcal	4,8 g	22,6 g	2,1 g

DOCES PROTEICOS

50 Mousse Proteico de Maracujá

Uma preparação cremosa, com proposta de sobremesa prática. A lista de ingredientes foi preservada conforme o arquivo original. O preparo resulta em um creme batido, leve e servido gelado.

Ingredientes

- Beterraba cozida - 1/2 Unidade média (62.5g)
- Gengibre (ralado) - 1/2 Colher de sobremesa (8g)
- Canela em pó - 1 Colher de café rasa (1g)
- Maçã - 1/2 Unidade média (65g)
- Água de coco - 1 Copo pequeno cheio (165ml)
- Tofu - 1 Colher de sopa cheia (30g)
- Pedras de gelo

Modo de preparo

1. Bata a beterraba cozida, o gengibre ralado, a canela em pó, a maçã e a água de coco até ficar homogêneo.
2. Coe a mistura para obter uma base mais lisa.
3. Volte ao liquidificador, acrescente o tofu e bata até formar um creme.
4. Adicione pedras de gelo para deixar a textura mais refrescante.
5. Sirva imediatamente ou mantenha refrigerado até o consumo.

Dica de ouro

Para uma textura mais firme, deixe refrigerar por alguns minutos antes de servir.

Sugestão de apresentação

Apresente em taças pequenas, com canela ou raspas cítricas para acabamento.



RECEITA 50

DOCES PROTEICOS

ESTIMATIVA POR PORÇÃO

CALORIAS

128 kcal

PROTEÍNA

4,8 g

CARBOIDRATO

22,6 g

GORDURA

2,1 g

Bom apetite, com estratégia.

Emagrecer com saúde não é viver em restrição.

É aprender a construir uma rotina possível, com refeições que respeitam seu corpo, sua história, seus exames, seus objetivos e sua realidade.

Use este e-book como inspiração — e, sempre que possível, conte com acompanhamento profissional para transformar ideias em estratégia individualizada.

Thais Lamas

NUTRICIONISTA

CRN 2559/DF