

8 RECEITAS Saudáveis

GRÁTIS

VENDA PROIBIDA



Olá tudo bem ?

Primeiramente quero lhe dar os parabéns por baixar esse maravilhoso arquivo pdf, com as melhores receitas fit.

Tenha certeza que as receitas colocadas aqui são extremamente deliciosas e saudáveis, como você verá adiante...

Colocamos algumas opções para o seu café da manhã, almoço e jantar.

Tenho certeza que essas receitas lhe ajudarão na sua dieta ou objetivo de vida saudável...

Sem perda de tempo, vamos começar então ?!

Bom apetite

OPÇÕES

CAFÉ De MANHÃ

/LANCHES

Mini pão fit

Ingredientes

- 1 xícara de farinha de arroz
- 2 colheres de sopa de aveia
- 2 ovos
- 1 colher de sopa de chia
- 1 colher de sopa de linhaça dourada
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 pitada de sal

Modo de Preparo

Misture todos os ingredientes na batedeira ou liquidificador. Coloque em forma grande ou em forminhas pequenas de silicone. Leve ao forno pré aquecido a 180º por aproximadamente 10 minutos.

Quanto ao recheio fica a seu critério.



Misto integral

Ingredientes

2 ovos
1 colher de sopa de açúcar demerara
1/2 colher de sopa de sal Himalaia
1/2 xícara de óleo de coco
20g de fermento para pão
2 colheres de sopa de leite desnatado ou sem lactose (morno)
2 cebolas médias
Farinha de trigo integral até o ponto (usei 1kg)

Recheio

Queijo minas frescal, tomate, presunto sem capa de gordura e orégano (você também pode adicionar frango, atum, sardinha ou outro de sua preferência).
Coloque o recheio na massa, feche e coloque em uma forma untada.
Agora, pegue um ovo, bata com o garfo e depois pincele os salgados, jogue orégano por cima, leve ao forno até dourar.

Modo de Preparo

Bata no liquidificador apenas cebola, o óleo, os ovos, o sal, o açúcar, o leite e o fermento, prove para ver se precisa de mais sal, depois despeje em um recipiente e vá colocando farinha até a massa desgrudar das mãos, depois que desgrudar sove bem, e deixe descansar por 20 minutos.

Pegue um pedaço, passe o rolo, não deixe nem fino nem grosso.



Esfiha Fit

Ingredientes

1 clara
4 colheres de sopa de batata doce cozida
amassada
4 colheres de sopa de peito de frango cozido
desfiado
1 colher de sopa de linhaça dourada triturada
2 colheres de sopa de fibra de aveia
1 fio de manteiga light derretida ou azeite de
oliva extra virgem
1 colher de café de chia
Sal, alho, pimenta a gosto

Modo de Preparo

Amasse todos os ingredientes.
Deixe esfriar bem (na geladeira) depois
é só rechear (pode ser peito de frango
desfiado com cebolinha).
Molde a esfiha e pincele com azeite.
Coloque na airfryer por 15 min numa
temperatura de 180 graus.



A close-up photograph of a woven basket filled with fresh produce. In the foreground, several bright red tomatoes are visible, some still attached to their green vines. Above them, a cluster of fresh dill with its feathery leaves is prominently displayed. To the right and slightly behind the dill, there are several large, light-colored mushrooms, likely cremini or baby bella, with their gills clearly visible. The basket itself is made of light-colored woven material, and the background is a soft, out-of-focus grey.

OPÇÕES

Para

ALMOÇO

Frango ensopado com legumes

Ingredientes

1 cebola
1 dentes de alho
500gde peito de frango Caldo de legumes Curry
Pimenta Sal a gosto
300gde abobora
300gde chuchu
1tomate Cebolinha

Modo de Preparo

1. Em uma panela doure a cebola o alho, junte o frango cortado em cubos pequenos e deixe dourar.
2. Depois de tudo bem refogado, junte o caldo de legumes, coloque o curry, a pimenta e o sal a gosto.
3. Deixe no fogo baixo por 10 minutos.
4. Acrescente ao caldo a abóbora e o chuchu até ficarem cozidos, junte o tomate a cebolinha e sirva.



Panquecas Light

Ingredientes

1ovo
1colher de sopa tapioca
1colher de sopa de aveia
1fio de agave azul

Modo de Preparo

1. Bater com um batedor manual e colocar na frigideira untada com óleo de coco 1 concha da massa. Recheie como preferir.



Bolinho de Mandioca light e Carne Moída

Ingredientes

1 xícara de chá de mandioca cozida e amassada
1 ovo
1 colher de sopa de margarina light
1/2 xícara (chá) de farinha de trigo integral
2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
Sal a gosto

Recheio

200g de carne moída magra
1 cebola picada
1 dente de alho amassado
2 colheres de sopa de purê de tomates
1 colher de sopa de farinha de trigo
Sal a gosto

Modo de Preparo

1. Comece pelo recheio. Doure a carne moída em uma panela antiaderente.
2. Junte a cebola, o alho, o purê de tomates e o sal.
3. Regue com cerca de 4 colheres (sopa) de água e deixe cozinhar por 10 minutos.
4. Polvilhe a farinha de trigo e mexa até dar liga. Adicione a salsa picada, retire do fogo e espere esfriar.
5. Misture a mandioca, o ovo, a margarina light, o queijo parmesão e o sal.
6. Vá adicionando a farinha de trigo aos poucos até ficar uma massa firme. Pegue porções de massa e recheie com um pouco do recheio de carne.
7. Feche bem e coloque em uma assadeira antiaderente untada com azeite. Leve ao forno quente (200°C) por cerca de 30 minutos.



ΟΡÇÕΕΣ

Para

JANTAR



Pizza FIT

Ingredientes

1 ovo
2 colheres de sopa de requeijão zero ou light
4 colheres de sopa de leite em pó
desnatado
2 colheres de sopa de amido de milho
1/2 colher de chá de fermento em pó

Modo de Preparo

Bata bem o ovo e acrescente os outros ingredientes misturando um a um e coloque no forno pré aquecido. Asse por 10min em fogo médio (180 graus). Tire do forno e coloque o recheio, mussarela light, peito de peru ou outro recheio qualquer e devolver ao forno ate o queijo derreter.



Hambúrguer de forno light de carne com tomate

Ingredientes

800g de picanha moída
1 cebola
1 alho pequeno picado
5 tomates cereja ou ½ tomate normal
Salsa a gosto
Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo

Lave bem os tomates e pique o tomate e a cebola. Se preferir pode tirar as sementes e a pele do tomate. Misture o alho, cebola, tomate e salsa no mixer ou liquidificador. Misture a massa com a carne moída e faça bolinhas na forma forrada com papel alumínio. Depois amasse achatando os hambúrgueres. Asse por meia hora em forno a 280° C. Deixe descansar por 10 minutos antes de servir.





Viu como são maravilhosas nossas receitas ?

Como você viu, não precisa fazer dietas malucas ou só ficar comendo saladas e tomando água para emagrecer. Como muitas mulheres e homens fazem pelo mundo a fora.

É possível emagrecer, sem perder o bom gosto pela boa comida, e pratos.

Com nosso e-book, você vai ter a sua disposição mais de 100 receitas completamente saudáveis, que lhe ajudam a emagrecer, sem essas dietas malucas que muitas se quer chegam ao resultado desejado ou ficar passando fome...

O e-book é preparado com as melhores receitas saudáveis da atualidade, com essas receitas, o resultado é certo. (Com mais de 600 mulheres já comprovaram isso).

Então, eu não quero que você fique de fora e perca nossos 5 presentinhos que vamos lhe entregar se adquirir hoje mesmo nosso e-book.

[CLIQUE AQUI PARA VER OS PRESENTINHOS.](#)

Além disso, vou lhe dar um SUPER desconto só por que você baixou nosso e-book GRÁTIS.

[CLIQUE AQUI PARA GARANTIR SEU DESCONTO.](#)

Até breve, abraços Wellington.

+100
RECEITAS
SAUDÁVEIS

[Adquira a versão completa clicando aqui](#)