

6 Receitas Fitness

Velho Guerreiro — Força, disciplina e evolução.

Receitas simples para o dia a dia, organizadas em duas opções de café da manhã, duas de almoço e duas de jantar.

CAFÉ DA MANHÃ

1. Omelete de Aveia com Banana

Ingredientes

- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de aveia em flocos
- 1/2 banana amassada
- Canela a gosto
- 1 colher de chá de azeite ou óleo para untar

Modo de preparo

1. Bata os ovos e misture a aveia, a banana e a canela.
2. Aqueça uma frigideira antiaderente e unte levemente.
3. Despeje a mistura e cozinhe em fogo baixo até firmar.
4. Vire com cuidado e doure o outro lado. Sirva em seguida.

Dica: Uma opção prática, com proteína e carboidratos, adequada para começar o dia com energia.

2. Iogurte com Aveia, Banana e Pasta de Amendoim

Ingredientes

- 170 g de iogurte natural
- 1 banana média
- 3 colheres de sopa de aveia
- 1 colher de sopa de pasta de amendoim
- Canela a gosto

Modo de preparo

1. Coloque o iogurte em uma tigela.

2. Acrescente a banana fatiada e a aveia.
3. Finalize com a pasta de amendoim e canela.
4. Misture ou consuma em camadas.

Dica: Uma preparação rápida para quem precisa de praticidade pela manhã.

ALMOÇO

3. Frango Grelhado com Arroz, Feijão e Salada

Ingredientes

- 120–150 g de peito de frango
- 4 colheres de sopa de arroz cozido
- 1/2 concha de feijão
- Folhas verdes, tomate e cenoura a gosto
- Alho, limão, ervas e sal a gosto
- 1 colher de chá de azeite

Modo de preparo

1. Tempere o frango com alho, limão, ervas e uma pequena quantidade de sal.
2. Grelhe em frigideira ou chapa até ficar completamente cozido.
3. Sirva com arroz, feijão e uma porção generosa de salada.
4. Tempere a salada com o azeite e limão.

Dica: Prato tradicional e equilibrado, combinando proteína, carboidrato, fibras e vegetais.

4. Carne Moída com Batata-Doce e Legumes

Ingredientes

- 120–150 g de carne bovina moída magra
- 150 g de batata-doce
- 1/2 xícara de brócolis
- 1/2 xícara de cenoura
- Alho, cebola, páprica e ervas a gosto
- 1 colher de chá de azeite

Modo de preparo

1. Cozinhe ou asse a batata-doce até ficar macia.
2. Refogue cebola e alho e acrescente a carne moída.
3. Tempere com páprica e ervas e cozinhe até a carne estar bem passada.
4. Cozinhe os legumes no vapor ou em pouca água.
5. Monte o prato com carne, batata-doce e legumes.

Dica: Uma combinação simples para uma refeição completa e fácil de preparar.

JANTAR

5. Frango Desfiado com Legumes e Ovo

Ingredientes

- 120 g de frango cozido e desfiado
- 1 ovo
- 1/2 abobrinha
- 1/2 cenoura
- 1/2 cebola
- Alho e ervas a gosto
- 1 colher de chá de azeite

Modo de preparo

1. Refogue a cebola e o alho no azeite.
2. Acrescente a cenoura e a abobrinha picadas e cozinhe até ficarem macias.
3. Adicione o frango desfiado e misture.
4. Em outra etapa, prepare o ovo cozido, mexido ou pochê.
5. Sirva o ovo junto ao refogado de frango e legumes.

Dica: Jantar rico em proteínas e acompanhado de vegetais, com preparo simples.

6. Omelete de Frango com Salada

Ingredientes

- 3 ovos

- 80–100 g de frango cozido e desfiado
- Tomate picado a gosto
- Cebola picada a gosto
- Folhas verdes para acompanhar
- Ervas e sal a gosto
- 1 colher de chá de azeite

Modo de preparo

1. Bata os ovos e tempere com ervas e uma pequena quantidade de sal.
2. Misture o frango, o tomate e a cebola.
3. Aqueça uma frigideira antiaderente e unte levemente.
4. Despeje a mistura e cozinhe em fogo baixo até firmar.
5. Dobre a omelete e sirva com salada de folhas.

Dica: Uma opção prática para o jantar, com boa quantidade de proteína e vegetais.

Observação: As receitas têm finalidade geral e informativa. As quantidades podem precisar de ajustes conforme objetivos, necessidades energéticas, preferências alimentares e orientação de um profissional qualificado.