# 50 Receitas para

# Marmitas

# Fitness

CONHEÇA TUDO SOBRE AS MARMITAS FITNESS COM ACESSO A 50 RECEITAS EXCLUSIVAS E PRÁTICAS PARA VOCÊ FAZER.

**© Copyright - Todos os direitos reservados.**

De nenhuma maneira é legal reproduzir, duplicar ou transmitir qualquer parte deste documento em meios eletrônicos ou impressos. A gravação desta publicação é estritamente proibida e qualquer armazenamento deste documento não é permitido, a menos que haja permissão por escrito do editor.

**Todos os direitos reservados.**

As informações fornecidas neste documento são declaradas verdadeiras e consistentes, na medida em que qualquer responsabilidade, em termos de desatenção ou de outra forma, por qualquer uso ou abuso de quaisquer políticas, processos ou instruções contidas é de responsabilidade exclusiva e solitária do leitor destinatário.

Sob nenhuma circunstância qualquer responsabilidade legal ou culpa será imposta ao editor por qualquer reparação, dano ou perda monetária devida às informações aqui contidas, direta ou indiretamente.

Os autores respetivos são proprietários de todos os direitos de autor não detidos pelo editor.

**Aviso Legal:**

Este livro é protegido por direitos autorais. Isto é apenas para uso pessoal. Você não pode alterar, distribuir, vender, usar, citar ou parafrasear qualquer parte ou o conteúdo deste livro sem o consentimento do autor ou proprietário dos direitos autorais. Ações legais serão tomadas se isso for violado.

**Aviso de isenção de responsabilidade:**

Observe que as informações contidas neste documento são apenas para fins educacionais e de entretenimento. Toda tentativa foi feita para fornecer informações completas precisas, atualizadas e confiáveis. Nenhuma garantia de qualquer tipo é expressa ou implícita.

Os leitores reconhecem que o autor não está envolvido na prestação de aconselhamento jurídico, financeiro, médico ou profissional.

Ao ler este documento, o leitor concorda que sob nenhuma circunstância somos responsáveis por quaisquer perdas, diretas ou indiretas, que sejam incorridas como resultado do uso de informações contidas neste documento, incluindo, mas não limitado a - erros, omissões ou imprecisões.

# Sumário

Introdução.....05
Organizando e definindo as quantidades.....06
Lista do supermercado para a semana.....06
Prévia preparação.....06
Organizando e armazenando.....07
Congelar ou armazenar na geladeira?.....07
Salada de Arroz.....09
Rosbife Caseiro.....10
Salada de Feijão Fradinho.....11
Salada de Lentilha com Quinoa.....12
Salpicão de Frango.....13
Salada de Macarrão com Frango.....14
Salada de Quinoa.....15
Wrap de Frango com Abacaxi.....16
Almondega Fit com Arroz Integral.....17
Cogumelos com Frango.....18
Abóbora com Grão de Bico.....19
Arroz com Abobrinha e Peixe.....20
Berinjela Recheada.....21
Salada de Brócolis.....22
Omelete de Espinafre.....23
Macarrão integral com molho bolonhesa light.....24
Frango Recheado.....25
Carne Moída com Legumes.....26
Filé à Parmegiana light sem glúten.....27
Moqueca light de peixe e camarão.....28
Lasanha de Abobrinha e Muzzarela.....29
Cuscuz de vegetais e frango.....30

04


Quiabo Assado Crocante.....31
Parmegiana de Berinjela.....32
Assado de Peito Bovino com Cenoura e Abobrinha.....33
Salada no Pote de Atum e Quinoa.....34
Sanduíche de peito de peru com abacate.....35
Peixe grelhado com molho francês.....36
Sobrecoxa de frango assada com iogurte.....37
Ave com uvas verdes.....38
Wrap mediterrâneo.....39
Sardinha ao forno.....40
Abobrinha recheada com carne.....41
Quiche LowCarb.....42
Canelone LowCarb de Abobrinha.....43
Torta de Atum.....44
Macarrão de forno LowCarb.....45
Lasanha de Berinjela.....46
Bisteca à Rolê.....47
Escondidinho de Batata Doce com Carne Moída.....48
Risoto de Quinoa e Abóbora.....49
Gratinado de Couve Flor.....50
Omelete de Forno.....51
Escondidinho de Camarão LowCarb com Brócolis.....52
Estrogonofe de Camarão.....53
Batata Doce rústica com Salmão Grelhado.....54
Suflê de Batata Doce.....55
Salada de Bacalhau.....56
Bacalhau à Brás.....57
Bacalhau à Gomes de Sá.....58

05

# Introdução

Muitas pessoas devido a correria do dia a dia, acabam optando por comer “o que tiver mais fácil”, esse é o maior problema e desafio de quem deseja emagrecer.

A chave para levar sua dieta a diante é uma boa organização. Um cardápio para toda semana é fundamental para que você consiga ter resultados satisfatórios.

Uma ótima saída que algumas pessoas já estão adotando, são as marmitas congeladas para toda a semana! Dessa forma, todas as refeições ficam organizadas de acordo com a necessidade de cada um.

Quando cozinhamos nossa própria comida, sabemos exatamente a procedência e conseguimos comer da forma mais saudável possível. Além da vantagem financeira, que acaba se sobressaindo, uma vez que a economia é bem maior quando comparado às comidas de restaurantes que costumam ser bem mais caras.

Iremos te ensinar tudo sobre Marmitas Congeladas e ainda daremos 50 receitas incríveis para você reproduzir na sua casa!

## Organizando e definindo as quantidades:

O primeiro passo é organizar o cardápio da semana em algum lugar que você tenha fácil acesso, como por exemplo: celular, bloco de notas, cadernos ou outro que você preferir. É importante se atentar a quantidade de pessoas que vão consumir as refeições e as quantidades para cada um. Você pode estabelecer essas quantidades de acordo com o que cada um já está habituado a comer.

## Lista do supermercado para a semana:

Quando o cardápio estiver definido, o próximo passo é fazer uma nova lista, porém composta de todos os ingredientes que precisará comprar, colocando inclusive as quantidades certas de cada um. Uma boa dica é comprar frutas e verduras em feiras, pois costuma sair bem mais barato. É fundamental que você dê preferência para alimentos orgânicos ou mesmo os alimentos “in natura”, pois mesmo contendo agrotóxicos, é melhor do que os industrializados.

## Prévia preparação:

Com tudo comprado, chegou a hora de adiantar o processo para facilitar! Comece higienizando os legumes, verduras e frutas, descascando e cortando. Reserve os vegetais em potes com papel toalha para absorver o restante da umidade. As carnes já podem ser cortadas e temperadas e deixadas na geladeira de um dia para o outro em potinhos ou saquinhos. Caso deseje, uma boa opção é deixar o feijão de molho de um dia para o outro também.

07

## Organizando e armazenando:

Depois de cozinhar todos os alimentos, você pode armazenar das seguintes formas:

a) montar marmitas prontas ou congelar cada tipo de alimento separadamente. Pode-se inclusive pesar as marmitas de acordo com o que seu nutricionista te passou.

b) armazenar em potes cada alimento separadamente. A vantagem é que você pode escolher e montar seu prato do jeito que quiser na hora de comer, mas a desvantagem é que poderá ultrapassar a quantidade de calorias.

## Congelar ou armazenar na geladeira?

As marmitas ou potes com os alimentos que serão consumidos em até 3 dias podem ir direto para a geladeira, os demais armazene no freezer para durarem até 3 meses.

Pelo fato do congelador ser um ótimo aliado na durabilidade dos alimentos, muitas pessoas acabam preferindo fazer as marmitas em maiores quantidades para que durem mais de um mês.

Para descongelar sua marmita, é fundamental que você siga os seguintes passos:

1) retirar do freezer e colocar na prateleira mais baixa do refrigerador por no mínimo 24 horas;
2) levar diretamente ao microondas na função “descongelar pratos prontos” ou por 4 a 6 minutos na potência máxima;
3) no fogão em banho maria;
4) levar diretamente ao forno elétrico ou à gás, desde que coloque em recipiente adequado

08

# CONFIRA AGORA AS 50 RECEITAS PARA INOVAR E FAZER SABOROSAS MARMITAS SAUDÁVEIS:

09

# Salada de Arroz

## Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de arroz 7 grãos (cru);
- 2 berinjelas cortadas em cubos;
- 1 xícara (chá) de damascos cortados em cubinhos;
- ½ xícara (chá) de nozes picadas;
- ½ xícara (chá) de salsão (aipo) cortado em cubinhos;
- 1 xícara de azeite ;
- 2 dentes de alho;
- 1 colher (sopa) de vinagre;
- Sal e pimenta a gosto

## Modo de Preparo

1. Cozinhe o arroz conforme a recomendação do fabricante;
2. Grelhe os cubos de berinjela com um fio de azeite, adicione ao arroz com o damasco picado, as nozes, o aipo e o alho;
3. Tempere com o vinagre, sal e pimenta a gosto.
4. Transfira para sua marmita da forma e quantidade que desejar e leve ao congelador.

# Rosbife Caseiro

## Ingredientes

- 1 peça de lagarto (aproximadamente 1 quilo);
- 4 dentes de alho amassados;
- 1 colher (chá) de páprica;
- 2 colheres (chá) de mostarda;
- 3 ramos de tomilho;
- 2 colheres de pimenta-preta moída;
- Azeite de oliva;
- Sal a gosto.

## Modo de Preparo

1. Tempere o lagarto com os demais ingredientes e deixe marinando na geladeira por pelo menos duas horas. Retire-o da geladeira e espere até ficar em temperatura ambiente;
2. Em uma panela de fundo grosso doure todos os lados do lagarto;
3. Leve ao forno pré-aquecido a 200° e asse por 15 minutos;
4. Retire do forno e deixe esfriar. Corte em fatias bem fininhas.
5. Transfira para sua marmita e se desejar coloque algum acompanhamento do seu gosto.
6. Leve ao congelador.

# Salada de Feijão Fradinho

## Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de feijão fradinho (cru);
- ½ pimentão amarelo picado;
- 1 xícara (chá) tomate cereja cortados ao meio;
- 1 cebola roxa cortada em cubos pequenos;
- 1 xícara (chá) de salsinha e cebolinha picadas;
- ½ xícara (chá) de azeitonas picadas (opcional);
- Suco de ½ limão;
- Azeite, sal e pimenta a gosto.

## Modo de Preparo

1. Deixe o feijão de molho por pelo menos 6 horas e troque a água;
2. Cozinhe-o em panela de pressão por 15 minutos (após pegar pressão);
3. Não cozinhe demais para não ficar muito mole e desmanchar;
4. Espere esfriar;
5. Junte os demais ingredientes e tempere com o suco do limão, o azeite, sal e pimenta a gosto.
6. Transfira para sua marmita e caso deseje, complete com algum acompanhamento do seu gosto.
7. Leve ao congelador

# Salada de Lentilha com Quinoa

## Ingredientes

- 1 xícara (chá) de lentilhas cozidas;
- ½ xícara (chá) de quinoa cozida;
- 1 tomate cortado em cubos;
- 2 rabanetes ralados;
- Suco de 1 limão;
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva;
- Sal e pimenta preta.

## Modo de Preparo

1. Em um recipiente, misture o tomate, o rabanete, a lentilha e a quinoa cozida;
2. Acrescente o suco do limão e o azeite, tempere com sal e pimenta a gosto;
3. Deixe esfriar na geladeira e transfira para sua marmita.
4. Leve ao congelador.

# Salpicão de Frango

## Ingredientes

- 1 peito de frango cozido e desfiado;
- 1 cenoura ralada no ralo fino;
- 1 maçã verde fatiada em rodelas finas;
- 3 colheres (sopa) de salsinha picada;
- 1 xícara (chá) de salsão cortado em fatias finas ou em pedacinhos;
- 1/2 de xícara de nozes picadas;
- Suco de 1 limão;
- 1 pote de iogurte natural desnatado (aproximadamente 160 ml);
- 1 colher (sobremesa) de curry;
- 1 dente de alho; • 2 colheres (sopa) de azeite;
- 2 colheres (sopa) de uvas passas (opcional);
- Sal e pimenta a gosto.

## Modo de Preparo

1. No liquidificador ou no processador, bata o iogurte, o suco de limão, o sal, a pimenta, o alho, o curry e o azeite;
2. Em um recipiente junte os ingredientes batidos, as nozes, as uvas passas, a maçã, o salsão e o peito de frango desfiado;
3. Misture bem e mantenha o salpicão de frango refrigerado até transferir para sua marmita e levar ao congelador.

# Salada de Macarrão com Frango

## Ingredientes

• ½ pacote de macarrão parafuso ou penne integral; •
1 peito de frango cozido e desfiado;
• 1 dente de alho amassado;
• 1 colher (sopa) de azeite de oliva;
• 1 colher (sopa) de vinagre de maçã;
• 1 tomate sem pele e sem sementes, cortado em cubinhos;
• 2 colheres (sopa) de manjericão fresco picado;
• 1 colher (sopa) semente de linhaça;
• Sal e pimenta a gosto.

## Modo de Preparo

1. Cozinhe o macarrão conforme a orientação do fabricante, escorra e reserve em um recipiente até esfriar;
2. Em um recipiente coloque o alho amassado, o azeite, o vinagre de maçã, o tomate, o manjericão, o frango desfiado e adicione o macarrão frio;
3. Misture tudo e armazene a salada de macarrão simples na sua marmita;
4. Leve ao congelador

# Salada de Quinoa

## Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de quinoa em grãos;
- 4 xícaras (chá) de água;
- 1 cebola roxa picada;
- 1 maço de brócolis ninja cozido e picado;
- 1 cenoura cozida picada em cubos pequenos;
- ½ xícara (chá) de uvas passas;
- Sal, azeite e pimenta a gosto.

## Modo de Preparo

1. Coloque a quinoa e a água numa panela e cozinhe em fogo médio até secar;
2. Em um recipiente, misture a quinoa com a cebola, o brócolis, a cenoura e a uva passa;
3. Tempere a gosto com o azeite, o sal e a pimenta.
4. Transfira para sua marmita e leve ao congelador.

# Wrap de Frango com Abacaxi

## Ingredientes

- 2 fatias de tofu;
- 2 colheres (sopa) de azeite;
- 1 pão sírio ou pão integral tipo tortilla;
- 1 filé de peito de frango pequeno;
- 1 fatia de abacaxi picado;
- 2 ou 3 folhas de alface;
- Sal e temperos a gosto.

## Modo de Preparo

1. No liquidificador ou processador bata o tofu com o azeite, o sal e os temperos até obter uma pasta;
2. Tempere e grelhe o frango e depois corte em iscas. Reserve;
3. Grelhe o abacaxi picado na mesma frigideira que grelhou o frango, para extrair o sabor;
4. Passe o tofu batido em um lado do pão, coloque as iscas de peito de frango, o abacaxi grelhado e as folhas de alface e enrole;
5. Se desejar troque o abacaxi por manga (sem grelhar).
6. Transfira para sua marmita e leve ao congelador para armazenar.

# Almondega Fit com Arroz Integral

## Ingredientes

- 500 gramas carne moída magra;
- 1 clara;
- 1/2 cebola picada;
- 1 dente alho picado;
- 2 colheres de sopa farelo de aveia;
- 1/2 xícara de chá de salsinha;
- 1 colher de chá de sal;
- pimenta-do-reino a gosto.
- 2 xícaras de arroz integral

## Modo de Preparo

1. Corte a cebola em pedaços grandes e bata no processador ou liquidificador com a clara, o alho, o sal, pimenta, salsinha e farelo de aveia. Quando estiver homogêneo misture com a carne moída até obter uma massa.
2. Separe pequenas porções com as mãos e faça bolinhas. Coloque em assadeira untada ou anti-aderente e leve para assar em forno médio pré aquecido por 20 minutos ou até dourar.
3. Cozinhe o arroz ao seu gosto;
4. Monte as marmitas com a almondega e o arroz de acordo com a quantidade que desejar.
5. Leve ao congelador.

# Cogumelos com Frango

## Ingredientes

- 300 gramas de frango em cubos;
- 200g de cogumelos frescos;
- 1 dente de alho esmagado;
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal;
- sal e pimenta a gosto;
- 1 colher de sopa de suco de limão;
- ervas frescas de sua preferência.

## Modo de Preparo

1. Lave bem e seque os cogumelos com um papel toalha. Corte no sentido do comprimento em fatias de espessura média. Coloque o suco de limão em uma tigela, adicione os cogumelos e reserve.
2. Em uma frigideira grande aqueça o óleo e doure rapidamente o alho com uma pitadinha de sal. Adicione o frango e deixe cozinhar e ficar mais dourado.
3. Adicione os cogumelos e deixe fritar mexendo de vez em quando. Adicione as ervas da preferência e deixe dourar bem. Pronto!
4. Monte sua marmita e leve ao congelador para armazenar.

# Abóbora com Grão de Bico

## Ingredientes

- 1 cebola picada;
- 2 colheres de sopa de óleo de coco;
- 1 pedacinho de gengibre; 2 dentes de alho;
- 1 colher de sopa cheia de curry;
- 1 lata de tomates pelados;
- 400 gramas de abóbora japonesa;
- 250 gramas de grão de bico;
- 400 ml de caldo de legumes light;
- 250 ml de leite de coco;
- sal a gosto; pimenta a gosto; coentro a gosto;

folhas de louro a gosto;

## Modo de Preparo

1. Deixe o grão-de-bico de molho na água de um dia para o outro. No dia seguinte escorra a água, lave bem os grãos e leve para cozinhar em uma panela com água até cobrir os grãos, folhas de louro e pimenta. Após 40 minutos, escorra a água, deixe os grãos esfriarem e retire a casca.
2. Descasque a abóbora. Pique uma cebola em cubinhos pequenos. Acrescente o óleo de coco numa panela e refogue a cebola. Quando a cebola começa a dourar, coloque os dentes de alho amassados e o gengibre ralado. Coloque o curry, junte os tomates picados, a abóbora, o grão de bico, o leite de coco e o caldo. Tempere com sal e pimenta. Tampe a panela e deixo cozinhar por 30 minutos. Pronto!
3. Monte sua marmita e leve ao congelador para armazenar.

# Arroz com Abobrinha e Peixe

## Ingredientes

- 1 posta de robalo;
- 2 xícaras de arroz integral;
- 2 dentes de alho picados;
- 7 xícaras de chá de água filtrada;
- 1 colher de sopa de azeite;
- 1 abobrinha italiana; • raspas e suco de 1 limão;
- Sal a gosto.

## Modo de Preparo

1. Leve ao fogo médio uma panela com o azeite. Quando aquecer, acrescente o alho picado e refogue. Acrescente o arroz ao alho refogado. Frite rapidamente e tempere com o sal.
2. Junte a água e deixe o arroz cozinhar por 40 minutos ou até que a água seque. Enquanto o arroz cozinha, prepare a abobrinha. Corte-a no sentido do comprimento, em fatias de meio cm. Descarte o miolo e as sementes. Feito isso, corte as fatias em cubinhos e reserve.
3. Quando o arroz estiver praticamente seco, acrescente a abobrinha picada, as raspas e o suco do limão e misture bem. Tempere o robalo e leve para dourar em uma frigideira até chegar no ponto do seu agrado. Monte a marmita colocando o peixe e o arroz com abobrinha.
4. Monte sua marmita e leve ao congelador para armazenar.

# Berinjela Recheada

## Ingredientes

- 1 berinjela grande;
- 150g de peito de frango;
- 1 tomate picado;
- 1/3 de pimentão amarelo picado;
- 1 cebola pequena picada;
- salsinha a gosto;
- sal a gosto;
- pimenta a gosto;
- 1 colher de sopa de molho de tomate.

## Modo de Preparo

1. Corte a berinjela ao meio, retire o miolo e pique bem. Grelhe o frango em uma frigideira até ficar dourado. Desfie e reserve.
2. Refogue a cebola, pimentão e o frango desfiado. Acrescente o miolo da berinjela picado, o tomate, o molho e os temperos. Deixe cozinhar. Recheie as berinjelas.
3. Coloque as metades em uma forma com um dedinho de água e asse no forno por cerca de 20 minutos. Pronto!
4. Monte sua marmita e leve ao congelador para armazenar.

# Salada de Brócolis

## Ingredientes

- 1/2 maço de brócolis;
- 1/2 maço de couve-flor;
- 200 gramas de patinho em cubos;
- sal a gosto;
- limão a gosto;
- pimenta-do-reino a gosto;
- azeite de oliva extra virgem;
- cebolinha fresca a gosto.

## Modo de Preparo

1. Lave bem as hastes do brócolis e da couve-flor, separadas. Num saco plástico de cozinha coloque o brócolis e leve ao micro-ondas por 45 segundos.
2. Faça a mesma coisa com a couve-flor, mas deixe por mais tempo. Se preferir você pode cozinhar no vapor até que fiquem al dente ou a seu gosto.
3. Refogue a carne com azeite e tempere a gosto. Em seguida misture os legumes e adicione a cebolinha e limão. Se necessário acerte temperos. Pronto!
4. Monte sua marmita e leve ao congelador para armazenar.

# Omelete de Espinafre

## Ingredientes

- 3 claras;
- 1 gema;
- 1/2 dente alho picado;
- 2 xícaras de chá de espinafre picado;
- pimenta-do-reino; • sal;
- 4 tomates secos picados.

## Modo de Preparo

1. Aqueça uma frigideira antiaderente e unte com o óleo, retirando o excesso com papel toalha.
2. Bata as claras e a gema em uma tigela e adicione os temperos, tomates e espinafre. Aqueça a frigideira e despeje os ovos batidos.
3. Deixe dourar em fogo baixo. Em seguida vire e deixe dourar do outro lado. Pronto!
4. Monte sua marmita e leve ao congelador para armazenar.

# Macarrão integral com molho bolonhesa light

## Ingredientes

- 200 ml de água (para o molho)
- 1 litro de água (para o macarrão)
- 100 g de carne moída ou de soja
- 4 tomates maduros picados sem sementes e pele
- 200 g de macarrão integral e 4 dentes de alho espremido
- 2 colheres de sopa de coentro e cebolinha picados
- 1/2 cebola média picada
- 1 colher de sopa de azeite extra virgem
- sal e temperos a gosto

## Modo de Preparo

1. MACARRÃO: Em uma panela ferva 1 litro de água e acrescente o macarrão integral. Deixe cozinhar até ficar 'al dente'.
2. MOLHO: Em uma panela coloque o azeite, o alho, a cebola e deixe fritar até dourar. Refogue a carne.
3. Em seguida, acrescente os tomates picados e deixe cozinhar (mexendo sempre), em fogo baixo, até virar um caldo homogêneo. Acrescente 200 ml de água e deixe ferver por mais 5 minutos em fogo médio.
4. Deixe cozinhar por mais 5 minutos em fogo baixo. Acrescente o molho de tomate pronto, coentro e cebolinha. Tempere a gosto. Quando o molho estiver na consistência desejada desligue o fogo, espere esfriar e misture ao macarrão.
5. Agora é só fazer a sua marmita e congelar!

# Frango Recheado

## Ingredientes

- 5 filés de peito de frango
- 2 dentes de alho amassados
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 5 fatias grossas de queijo mussarela
- 5 rodelas de tomate
- 10 folhas de manjericão fresco
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 3 colheres (sopa) de óleo

## Modo de Preparo

1. Tempere os filés com o alho, sal e pimenta. Coloque sobre uma tábua de carne e bata com um martelo de carne até que fiquem lisos e uniformes.
2. Sobre cada filé, coloque uma fatia de mussarela, uma rodela de tomate e duas folhas de manjericão.
3. Dobre cada filé ao meio e prenda com palitos. Aqueça uma frigideira grelhada com a manteiga e o óleo, em fogo médio, e frite os filés recheados até dourarem dos dois lados.
4. Espere esfriar e monte sua marmita!

# Carne Moída com Legumes

## Ingredientes

- 200 g de carne moída
- 1 cenoura
- 3 folhas de couve
- ½ xícara de milho • Salsinha a gosto
- Sal a gosto
- ½ cebola picadinha
- 2 dentes de alho
- azeite

## Modo de Preparo

1. Comece temperando a carne com a salsinha e o sal, reserve. Lave bem a cenoura o couve e o milho, pique bem a couve, rale a cenoura e amasse o alho.
2. Unte uma frigideira com azeite e refogue a cebola picada e o alho. Junte a carne moída e refogue até trocar a cor. Depois que sua carne estiver pronta, acrescente o restante dos ingredientes e acerte o sal.
3. Refogue tudo por mais 5 minutinho e sua carne está pronta.
4. Monte sua marmita com o acompanhamento que desejar e leve ao congelador para armazenar.

# Filé à Parmegiana light sem glúten

## Ingredientes

- 450g de filé mignon em bifes;
- 3 tomates italianos sem pele e sementes picados;
- 3 fatias de muçarela light;
- 35g de amido de milho;
- sal a gosto;
- pimenta-do-reino a gosto;
- 1 clara de ovo;
- orégano desidratado a gosto

## Modo de Preparo

1. Tempere os bifes com sal e pimenta. Passe na clara e em seguida no amido de milho. Leve para dourar em uma frigideira antiaderente sem nenhum tipo de óleo ou azeite.
2. Quando estiver crocante e levemente dourado, reserve. Prepare o molho de tomate picado com sal, pimenta e orégano. Você pode deixar o tomate em pedaços com aparência mais rústica ou passar em um processador. Coloque por cima dos bifes e em coma adicione a fatia de queijo.
3. Leve ao forno (na potência máxima) por 10 minutos ou até que o queijo esteja gratinado.
4. Monte sua marmita e adicione o acompanhamento que desejar. Leve ao congelador para armazenar.

# Moqueca light de peixe e camarão

## Ingredientes

- 400g de lombo de cação;
- 250g de camarões limpos;
- 1 pimentão vermelho picado;
- 1 pimentão amarelo picado;
- 1 cebola pequena; 100ml de leite de coco light;
- 6 dentes de alho; pimenta caiena a gosto;
- 4 tomates maduros; salsinha picada a gosto;
- coentro picado a gosto.

## Modo de Preparo

1.Corte o lombo de cação em postas de 3cm. Tempere com pimenta-do reino a gosto e deixe na geladeira. Corte o tomate sem sementes em tiras. Retire as sementes do pimentões e corte-os em tiras de 1cm. Leve o alho triturado, a cebola e os tomates para refogar numa panela grande.

2. Misture sem parar até o tomate começar a amolecer e soltar água. Acrescente uma xícara de chá de água e continue mexendo. Acrescente os pimentões e as postas de cação.

3. Deixe cozinhar por 5 minutos com a panela tampada. Acrescente os camarões, o leite de coco, a salsinha e o coentro. Misture e deixe cozinhar por mais 5 minutos com a panela tampada. Acerte o sal e a pimenta e monte sua marmita em seguida.

# Lasanha de Abobrinha e Muzzarela

## Ingredientes

- 2 abobrinhas italianas médias;
- 2 tomates maduros;
- 1/2 cebola picada;
- 1/2 dente de alho amassado; • Sal a gosto;
- Orégano a gosto;
- Salsinha picada a gosto;
- 50 g de muzzarela light;
- 1 colher de chá de azeite de oliva.

## Modo de Preparo

1. Higienize as abobrinhas, fatie e cozinhe por 4 minutos com água e sal. Escorra e reserve.
2. Bata no liquidificador os tomates, o alho, sal e orégano. Em uma assadeira disponha uma camada de molho de tomate, duas de abobrinha, mais molho, queijo e repita o processo até terminar.
3. Disponha a salsinha e orégano por cima e um pouco mais de queijo e leve para gratinar em forno médio por 20 minutos.
4. Regue com um pouco mais de azeite de oliva e em seguida monte sua marmita.

# Cuscuz de vegetais e frango

## Ingredientes

- ½ xícara (chá) de cuscuz hidratado no caldo
- 200 ml de caldo de frango;
- 50 g de peito de frango desfiado
- 1 xícara (chá) de legumes variados (de sua preferência)
- 1 colher (sopa) de pimentão picado
- 1 dente de alho picado; 1 cebola picada
- 1 tomate picado e sem sementes
- 1 colher (sopa) de frutas secas variadas;
- 1 colher (sopa) de azeite
- Sal e pimenta a gosto

## Modo de Preparo

1. Refogue o alho e a cebola no azeite.
2. Junte os legumes e o pimentão.
3. Acrescente um pouco do caldo.
4. Tempere com sal e pimenta a gosto.
5. Reúna o cuscuz hidratado, o tomate picado e as frutas secas.
6. Misture.
7. Enforme em aro sobre o prato.
8. Decore e monte sua marmita em seguida.

# Quiabo Assado Crocante

## Ingredientes

- Quiabos
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Azeite

## Modo de Preparo

1. Comece untando uma assadeira com um pouco de azeite.
2. Após lavar bem os quiabos, seque-os e corte-os ao meio, no sentido do comprimento. Em seguida, em um recipiente coloque os quiabos e misture-os com azeite, sal, pimenta-do-reino e outros temperos que desejar.
3. Após isso, disponha os quiabos já temperados na assadeira, deixando um espaço entre um e outro para assarem por igual. Em seguida, leve para assar em forno preaquecido a 200º C por 30 minutos.
4. Quando os quiabos já estiverem assadinhos e crocantes, retire-os do forno e monte sua marmita.
5. Se desejar, complemente com algum acompanhamento do seu gosto.

# Parmegiana de Berinjela

## Ingredientes

- 4 berinjelas grandes, fatiadas;
- 2 xícaras de tomate italiano picado;
- 1 cebola picada;
- 2 dentes de alho picados;
- manjericão a gosto;
- sal a gosto;
- pimenta-do-reino a gosto;
- azeite de oliva a gosto;
- 350g de mussarela ralada;
- parmesão para polvilhar.

## Modo de Preparo

1. Refogue a cebola e o alho em uma frigideira com azeite. Junte os tomates picados e cozinhe por alguns minutos. Tempere com sal e a pimenta e por último junte o manjericão fresco. Bata o molho no liquidificador até obter uma mistura homogênea.
2. Corte as berinjelas em fatias no sentido do comprimento. Grelhe-as em frigideira antiaderente com azeite e reserve.
3. Em um refratário, monte camadas alternando molho, fatias de berinjela, molho e muçarela. Finalize com parmesão e leve ao forno para gratinar por 30 minutos.
4. Monte sua marmita e leve ao congelador para armazenar caso deseje que dure por um tempo maior.

# Assado de Peito Bovino com Cenoura e Abobrinha

## Ingredientes

- 300g de peito bovino cortado em 2 pedaços
- Sal e pimenta a gosto
- 2 dentes de alho socados
- 1 colher (sopa) de açúcar mascavo
- 1 xícara (chá) de vinho branco
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 cenoura cortada em palitos
- 1 abobrinha cortada em palitos
- Sal a gosto
- Molho barbecue a gosto

## Modo de Preparo

1. Coloque a carne em uma assadeira e tempere com o sal, a pimenta e o alho. Em seguida, polvilhe o açúcar e regue com o vinho.
2. Cubra com papel-alumínio e asse em forno pré-aquecido a 200°C durante 40 minutos ou até a carne ficar macia, regando de vez em quando com o molho que se forma na assadeira. Reserve aquecido.
3. Em uma frigideira antiaderente, derreta a manteiga e grelhe a cenoura e a abobrinha, polvilhadas com o sal.
4. Fatie a carne e sirva com os legumes e o molho barbecue.
5. Monte sua marmita e armazene da maneira que preferir.

# Salada no Pote de Atum e Quinoa

## Ingredientes

• 3 colheres (sopa) de azeite e 2 colheres (sopa) de suco de limão siciliano
• 1 colher (sopa) de mostarda e 1 colher (chá) de gengibre fresco ralado
• 1 colher (chá) de raspas de limão siciliano e ½ colher (chá) de sal
• ½ xícara (chá) de quinoa em grãos cozida • ½ xícara (chá) de cenoura cortada em cubos pequenos e cozida
• 3 vagens cortadas em pedaços cozidas
• 1 pera pequena cortada em cubos pequenos
• 1 lata de Atum Sólido em água COQUEIRO escorrido
• 6 tomates cereja cortados em rodelas
• 1 xícara (chá) de salada de folhas verdes rasgadas
• 1 colher (sopa) de gergelim preto

## Modo de Preparo

1. Em uma tigela, misture o azeite, o suco de limão, a mostarda, o gengibre, as raspas de limão e o sal.
2. Misture a quinoa com a cenoura, a vagem e o gergelim.
3. Distribua o molho no fundo de 2 potes de vidro (cerca de 350 ml) com tampa.
4. Coloque sobre o molho a pera picada, cubra com os pedaços de atum e as rodelas de tomate.
5. Distribua a salada de quinoa reservada e finalize com as folhas verdes rasgadas. Tampe o pote e conserve na geladeira até o momento de servir.

# Sanduíche de peito de peru com abacate

## Ingredientes

- 1 avocado maduro (ou 1/2 abacate pequeno maduro)
- 4 fatias de pão integral
- 4 fatias de peito de peru
- 2 fatias de queijo muçarela
- 1 tomate
- 1 cebola roxa
- Folhas de alface lisa
- Maionese
- 4 tiras de bacon (opcional)

## Modo de Preparo

1. Descasque e corte o abacate em fatias finas. Espalhe algumas gotas de limão sobre as fatias para não escurecerem. Reserve.
2. Toste as fatias de pão rapidamente para ficarem crocantes e douradas. Em seguida, espalhe 1 colher de sobremesa de maionese em cada fatia (apenas em um lado de cada fatia).
3. Em seguida, coloque uma ou mais folhas de alface sobre 2 fatias de pão, logo em cima da parte com maionese. Disponha também algumas rodelas de tomate e tiras finas de cebola, previamente cortadas.
4. Coloque duas fatias de peito de peru por cima da salada, seguidas de algumas fatias de abacate. Se quiser, acrescente aí duas tiras de bacon tostado na frigideira e finalize com uma fatia de queijo. Cubra tudo com as duas fatias de pão reservadas, com o lado da maionese virado armazene no congelador até a hora do consumo.

# Peixe grelhado com molho francês

## Ingredientes

- 4 filés de tilápia ou linguado (400g)
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- Cenouras baby e brócolis cozidos para acompanhar
- 1 cebola pequena ralada
- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1/2 xícara (chá) de vinagre
- 2 gemas e 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de alcaparras

## Modo de Preparo

1. Tempere o peixe com o sal. Em seguida, aqueça o azeite em uma frigideira antiaderente e grelhe os filés dos dois lados por cerca de 3 minutos de cada lado. Reserve. Refogue a cebola em 1 colher de sopa de azeite por 1 a 2 minutos. Regue com o vinagre, abaixe o fogo e deixe reduzir pela metade. Passe o refogado por uma peneira, apertando bem para retirar todo o líquido. Leve o vinagre reduzido ao fogo, em banho-maria, com as gemas passadas pela peneira, mexendo sempre.
2. Quando começar a encorpar, vá adicionando o restante do azeite aos poucos, misturando bem. Tempere com o sal e sirva sobre o peixe, acompanhado de cenouras baby e brócolis cozidos.
3. Monte sua marmita e armazene no congelador ou geladeira.

# Sobrecoxa de frango assada com iogurte

## Ingredientes

- 4 unidades de sobrecoxa de frango sem pele
- 1/2 colher de sopa de suco de limão
- 1/2 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de gengibre ralado
- 200 g de iogurte natural
- 1/2 colher de chá de alho picado
- Noz moscada a gosto
- 1/2 colher de chá de páprica doce
- 4 colheres de sopa de azeite extra virgem

## Modo de Preparo

1. Tempere as sobrecoxas com o suco de limão e o sal. Deixe descansar no refrigerador por 20 minutos.
2. Em uma travessa, misture o iogurte, o alho, a noz moscada, o genbibre, a páprica e metade do azeite.
3. Escorra o frango e acrescente-o à travessa com o iogurte temperado. Cubra com filme-plástico e deixe pegar gosto de um dia para o outro.
4. Transfira as sobrecoxas para uma assadeira e regue a carne com o azeite restante. Cubra com papel alumínio e leve para assar à 160°C por 30 minutos, ou até o frango estar cozido e macio.
5. Retire o papel alumínio e deixe o frango dourar por mais alguns minutos. Retire do forno e monte sua marmita.

# Ave com uvas verdes

## Ingredientes

- 1/2 kg de peito sem osso de peru ou chester
- 300 g de uvas verdes sem semente cortadas ao meio
- 100 g de cebolas
- 200 g de tomates cerejas
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 200 g de vagens francesas
- 20 ml de azeite extra virgem • Salsa crespa.

## Modo de Preparo

1. Cozinhar a vagem na água com sal até ficar tenros mas crocantes.
2. Resfriar imediatamente na água gelada e em seguida cortá-los em tirinhas finas. Refogar com sal e pimenta e reservar.
3. Cortar o filé de peru ou chester em fatias finas, temperar com sal e pimenta.
4. Grelhar os filezinhos e a cebola com pouco azeite e reservar.
5. Em um prato colocar as vagens, colocar os filezinhos sobre a mesma.
6. Cobrir com a cebola e a uva verde. Ao redor do prato colocar os tomates e decorar com a salsa crespa.
7. Monte sua marmita e leve ao congelador para armazenar.

# Wrap mediterrâneo

## Ingredientes

- 2 potes de iogurte Nestlé Grego Light (90 g cada)
- 3 colheres (sopa) de azeitonas pretas sem caroço picadas
- 1 colher (chá) de azeite
- 1 colher (chá) de orégano fresco
- 1 pitada de pimenta do reino
- 6 unidades de pão folha integral, tipo tortilha
- ½ xícara (chá) de tomates secos em tiras
- 1 maço de rúcula
- ½ xícara (chá) de muçarela de búfala em rodelas

## Modo de Preparo

1. Em um recipiente, misture o iogurte com as azeitonas pretas, o azeite, o orégano e a pimenta-do-reino até formar uma pasta homogênea.
2. Distribua uma porção desta pasta na parte central de cada pão folha integral e arrume sobre ele os tomates secos, a rúcula e a mozarela de búfala.
3. Enrole, fechando as bordas e formando um canudo. Corte cada unidade em 3 partes.
4. Monte sua marmita e armazene.

# Sardinha ao forno

## Ingredientes

- 2 latas de sardinha em óleo (125 g cada lata)
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 3 dentes de alho fatiados
- 2 xícaras (chá) de brócolis ninja cozido
- 1 mandioquinha média cortada em rodelas e cozida
- 10 azeitonas pretas
- 2 ovos cozidos cortados em rodelas
- 1/2 xícara (chá) de tomate cereja cortado em 4 partes
- 1 cebola média cortada em rodelas finas
- Sal e pimenta do reino à gosto

## Modo de Preparo

1. Pré-aqueça o forno em temperatura média (180°C). Escorra as sardinhas, retire as espinhas e reserve.
2. Em uma panela, aqueça em fogo médio o azeite e doure o alho. Reserve.
3. Em um refratário, distribua o brócolis, a mandioquinha, as azeitonas, o ovo cozido, o tomate cereja, a cebola e a sardinha escorrida. Regue com o refogado de alho reservado e tempere com sal e pimenta do reino.
4. Leve ao forno por 15 minutos, retirar e montar sua marmita.
5. Armazene no congelador ou geladeira.

# Abobrinha recheada com carne

## Ingredientes

- 3 abobrinhas italianas lavadas
- 1 cebola picada em cubos
- 2 dentes de alho picados
- ½ kg de carne moída (prefira cortes magros)
- 1 cenoura ralada
- 1 tomate picado em cubos
- Sal e pimenta do reino a gosto

## Modo de Preparo

1. Corte as abobrinhas ao meio e retire a polpa e reserve. Cozinhe as abobrinhas no vapor até que fiquem al dente e em seguida, arrume as abobrinhas em uma forma;
2. Para o recheio, aqueça o azeite em uma panela e refogue a cebola e o alho, acrescente a carne moída e refogue até ficar bem cozida. Adicione a polpa da abobrinha picada, o tomate, cozinhe até que fiquem macios e tempere com sal e pimenta.
3. Recheie a abobrinha com a carne e leve ao forno pré-aquecido por 15 minutos.
4. Ao retirar do forno, monte sua marmita e armazene no congelador ou geladeira até a hora que for consumir.

# Quiche LowCarb

## Ingredientes

- 1 xícara e meia de farinha de amêndoas
- 2 colheres de manteiga derretida
- 1 ovo batido com garfo; Sal a gosto
- Pimenta branca moída a gosto
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó
- 1 xícara de bacon picado em cubos e 4 ovos
- 200 gramas de queijo gruyere ou emental ralado
- 1 xícara de nata ou creme de leite
- Pimenta branca a gosto

## Modo de Preparo

1. Em uma tigela misture a farinha de amêndoas, a manteiga derretida o ovo batido com o garfo, o sal, o fermento e a pimenta branca. Misture até incorporar bem. Molde a massa, cobrindo o fundo de uma forma desmontável. Asse a massa por 15 minutos em forno pré aquecido a 200 graus.
2. Retire. Em uma frigideira, frite os cubos de bacon até dourar. Em outra tigela bata os ovos, acrescente a nata ou creme de leite, o queijo ralado e tempere com o sal e a pimenta branca. Acrescente o bacon em cubos frito na mistura com o queijo e despeje a mistura na massa.
3. Volte para o forno por mais 20 minutos até estar dourado por cima. Varie os recheios conforme sua criatividade - vale colocar legumes, outras proteínas, temperos! Monte sua marmita e armazene da forma que preferir

# Canelone LowCarb de Abobrinha

## Ingredientes

- 1 abobrinha média laminada
- Queijo parmesão ralado para gratinar
- Molho de tomate
- 100 gramas de mussarela ralada no ralo fino
- 100 gramas de ricota amassada
- 100 gramas de frango desfiado
- Sal, azeite e pimenta do reino

## Modo de Preparo

1. Corte as extremidades da abobrinha e em seguida, corte a abobrinha em lâminas finas. Faça isso com a ajuda de uma mandolina. Reserve. Para o recheio, misture o frango desfiado, a ricota amassada e o queijo mussarela ralado. Tempere com sal, azeite e pimenta do reino.
2. Para o molho de tomate, frite o alho picado no azeite sem deixar dourar, junte os tomates, tempere com sal e pimenta e cozinhe até ficar com boa consistência. Em uma superfície, disponha as lâminas de abobrinha e coloque no meio uma colher de sopa do recheio, espalhe para ficar melhor distribuído.
3. Faça rolinhos com a abobrinha como se fosse um canelone, disponha os rolinhos em pé em um refratário médio. Asse os canelones por 20 minutos no forno a 200 graus. Retire do forno, cubra com o molho de tomates e polvilhe o queijo parmesão.
4. Volte para o forno por mais 10 minutos para gratinar o queijo. Monte sua marmita e armazene da forma que preferir

# Torta de Atum

## Ingredientes

- 3 ovos
- 150 g de mussarela
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 1 caixa de creme de leite
- 2 latas de atum sólido
- tomate cereja a gosto
- 1 dente de alho picado
- sal a gosto
- orégano a gosto

## Modo de Preparo

1. Bata os 3 ovos com um batedor de arame. Adicione os 150 g de mussarela, ralada ou picotada à mão, o creme de leite, o fermento e o sal, misture bem e reserve.
2. Em um outro recipiente, coloque o atum, os tomates cereja, sal e orégano. Unte uma forma (prefiro a redonda) com um pouco de azeite.
3. Coloque metade da massa e adicione o atum e cubra com o resto da massa. Coloque no forno preaquecido a 180° C por mais ou menos 40 minutos.
4. Monte sua marmita e armazene ate a hora/dia do consumo.

# Macarrão de forno LowCarb

## Ingredientes

- 2 abobrinhas raladas como macarrão;
- 1 caixinha de creme de leite light;
- queijo provolone ralado a gosto;
- 200 gramas de molho de tomate caseiro.
- Molho de tomate caseiro
- 3 dentes de alho amassados;
- 4 tomates picados;
- manjericão a gosto;
- azeite a gosto;
- sal e pimenta do reino a gosto.

## Modo de Preparo

1. Comece pelo molho. Leve o alho para dourar numa panela com azeite. Em seguida adicione tomates picados. Deixe apurar e tempere com sal, pimenta.
2. Ao final adicione manjericão. Reserve. Prepare a abobrinha cortam em tirinhas tipo macarrão.
3. Coloque as abobrinhas em uma assadeira em seguida cubra com creme de leite, molho de tomate caseiro e finalize com provolone.
4. Leve ao forno médio até gratinar por cerca de 30 minutos.
5. Monte sua marmita e armazene da forma que desejar (geladeira ou congelador) até a hora/dia do consumo.

# Lasanha de Berinjela

## Ingredientes

• 2 berinjelas médias, descascadas e cortadas em fatias finas
• 2 tomates grandes, sem pele, cortados em rodelas finas
• 2 tomates sem pele e sem sementes, picadinhos •
1/2 cebola média ralada
• 1 colher (chá) de manjericão
• 1 colher (café) de orégano
• 1 colher (sopa) de óleo de girassol
• 100 g de ricota amassadinha
• 4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
• Sal a gosto

## Modo de Preparo

1. Coloque 1/2 colher (sopa) de óleo em uma frigideira antiaderente. Frite as fatias de berinjela e vá colocando-as num refratário untado.
2. Coloque uma camada de berinjelas, uma de ricota, uma de tomate cortado em rodelas, seguindo outra de berinjela até terminar, de preferência com a camada de berinjelas.
3. Faça um molho refogando a cebola, o tomate as ervas e os temperos. Se necessário, acrescente um pouco de água.
4. Despeje o molho por cima da lasanha e polvilhe com queijo ralado. Leve ao forno por 15 minutos.
5. Monte sua marmita e armazene da forma que desejar até o dia/hora do consumo.

# Bisteca à Rolê

## Ingredientes

- 6 bistecas suínas sem osso (1 kg)
- Sal e pimenta-do-reino
- 3 dentes de alho picados
- ½ colher (sopa) de alecrim picado
- Suco de 1 limão
- 1 talo de salsão (aipo) em tiras
- 1 cenoura média em palitos
- 1 cebola em gomos médios
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 1 xícara (chá) de suco de laranja
- 1 xícara (chá) de água

## Modo de Preparo

1. Em uma superfície lisa, bata as bistecas com um batedor liso até obter bifes finos. Tempere com sal e pimenta a gosto, o alho, o alecrim e o suco de limão.
2. Sobre cada bisteca, arrume as tiras de salsão, a cenoura e a cebola. Enrole e prenda com palitos de madeira.
3. Em uma panela larga, aqueça o óleo e frite os rolês por cerca de 10 minutos ou até dourarem de todos os lados.
4. Adicione o suco de laranja e a água à panela, abaixe o fogo e cozinhe por mais 20 minutos, virando às vezes. Aguarde 5 minutos para retirar os palitos e montar sua marmita.
5. Armazene da forma que preferir

# Escondidinho de Batata Doce com Carne Moída

## Ingredientes

- 6 bistecas suínas sem osso (1 kg)
- Sal e pimenta-do-reino
- 3 dentes de alho picados
- ½ colher (sopa) de alecrim picado
- Suco de 1 limão
- 1 talo de salsão (aipo) em tiras
- 1 cenoura média em palitos
- 1 cebola em gomos médios
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 1 xícara (chá) de suco de laranja
- 1 xícara (chá) de água

## Modo de Preparo

1. Em uma superfície lisa, bata as bistecas com um batedor liso até obter bifes finos. Tempere com sal e pimenta a gosto, o alho, o alecrim e o suco de limão.
2. Sobre cada bisteca, arrume as tiras de salsão, a cenoura e a cebola. Enrole e prenda com palitos de madeira.
3. Em uma panela larga, aqueça o óleo e frite os rolês por cerca de 10 minutos ou até dourarem de todos os lados.
4. Adicione o suco de laranja e a água à panela, abaixe o fogo e cozinhe por mais 20 minutos, virando às vezes. Aguarde 5 minutos para retirar os palitos e montar sua marmita.
5. Armazene da forma que preferir.

# Risoto de Quinoa e Abóbora

## Ingredientes

- 1 colher (sopa) de azeite extra virgem
- ½ unidade de cebola picada
- 1 dente de alho
- 1 xícara (chá) de quinoa em grãos
- 1 ½ xícara (chá) de abóbora japonesa ou seca, cortada em cubos médios
- 2 xícaras (chá) de caldo de legumes ou de frango
- ½ maço de brócolis de sua preferência, em buquezinhos
- ½ xícara (chá) de queijo minas fresco ralado
- Sal e pimenta do reino a gosto

## Modo de Preparo

1. Aqueça levemente uma panela e adicione o azeite extra virgem. Junte a cebola, o alho e uma pitada de sal.
2. Adicione a abóbora e refogue por mais alguns minutos.
3. Junte a quinoa e o caldo. Tempere a quinoa e caldo com um pouco de sal e pimenta do reino.
4. Com o fogo baixo e a panela destampada vá cozinhando, mexendo sempre até a quinoa ficar macia.
5. Quando os grãos da quinoa estiverem macios, junte os buquezinhos de brócolis, o queijo ralado e cozinhe com a panela tampada por 2 minutos em fogo baixo.
6. Misture tudo e ajuste o sal e pimenta. Monte sua marmita e armazene da forma que preferir.

# Gratinado de Couve Flor

## Ingredientes

- 800g de couve-flor
- 450g de brócolis
- 200g de cream cheese
- 225ml de creme de leite fresco
- 475ml de queijo ralado
- 50g de manteiga
- 2 colheres de chá de alho em pó
- Sal e pimenta a gosto

## Modo de Preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180˚C. Cozinhe o brócolis até ficar macio, escorra e descarte a água. Em um processador adicione o brócolis, o cream cheese, creme de leite fresco, sal, pimenta e o alho em pó. Bata até virar purê.
2. Unte um refratário com manteiga, e coloque o restante da manteiga em pedaços.
3. Disponha a couve-flor em pequenos floretes no refratário, por cima coloque o purê de brócolis e cubra com o queijo ralado.
4. Asse por 40 minutos ou até que a couve-flor esteja macia e o queijo gratinado.
5. Monte sua marmita e armazene da forma que preferir.

# Omelete de Forno

## Ingredientes

- 10 ovos
- ½ xícara (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de água
- Sal e pimenta-do-reino
- 2 a 3 recheios a gosto (tomate, cheiro-verde, azeitona, peito de peru, blanquet, queijo, presunto, salame, bacon, linguiça, milho, ervilha)
- Manteiga para untar

## Modo de Preparo

1. Misture os ovos com o leite, a água e sal e pimenta-do-reino a gosto até ficar homogêneo (não bata).
2. Em fôrmas de metal para cupcake ou fôrmas de empada untadas com manteiga, distribua a mistura de ovos, deixando cerca de 1 dedo de borda livre, e acrescente os recheios de sua preferência.
3. Leve ao forno médio preaquecido (200°C) por 13 minutos, se gostar da omelete cremosa, ou por 20 minutos, se preferir mais firme.
4. Desenforme e monte sua marmita.
5. Armazene da forma que preferir até o dia/hora do consumo.

# Escondidinho de Camarão LowCarb com Brócolis

## Ingredientes

- 1 maço de couve-flor;
- 1 caixa de creme de leite;
- queijo parmesão a gosto.
- 300 gramas de camarões limpos;
- 1 maço de brócolis picado;
- 5 colheres de sopa de cream cheese;
- sal a gosto;
- pimenta-do-reino a gosto

## Modo de Preparo

1. Cozinhe a couve-flor até ficar bem macia. Escorra, amasse bem ou leve ao processador e acrescente o creme de leite, a manteiga e o queijo.
2. Leve a mistura ao fogo brando e mexa sem parar até atingir consistência de purê. Acerte o sal se necessário.
3. Para o recheio cozinhe o brócolis no vapor até ficar macio. Pique o brócolis e reserve. Leve os camarões limpos para refogar numa frigideira um azeite. Adicione o brócolis e temperos.
4. Deixe apurar e os camarões ficarem rosados e cozidos. Adicione o cream cheese e misture bem. Reserve.
5. Coloque o recheio numa assadeira ou pirex e cubra com o purê.
6. Monte sua marmita e armazene como desejar.

# Estrogonofe de Camarão

## Ingredientes

- 1kg de camarão limpo
- 2 cebolas médias picadas
- 1/2 xícara de coentro (para quem não gosta de coentro pode substituir por salsinha)
- 5 colheres (sopa) de azeite de oliva extra virgem
- 1 copo de requeijão cremoso
- 1 pacote de queijo parmesão ralado
- 6 colheres (sopa) de molho de tomate caseiro
- 1 caixinha de creme de leite

## Modo de Preparo

1. Em uma frigideira aqueça o azeite e refogue a cebola
2. Quando a cebola estiver quase transparente, acrescente os camarões.
3. Em seguida junte o molho de tomate, creme de leite e o requeijão cremoso
4. Deixe cozinhar por 5 minutos
5. Acrescente o coentro ou a salsinha e mexa bem.
6. Coloque o estrogonofe em um refratário e salpique por cima o queijo parmesão ralado e leve para o forno pré-aquecido a 180C para dourar.
7. Depois monte sua marmita e armazene como preferir.
8. Você pode servir junto com um arroz.

# Batata Doce rústica com Salmão Grelhado

## Ingredientes

- 100 gramas de salmão;
- pitada de sal;
- 1/2 suco de limão.
- 3 batatas doces;
- 5 dentes de alho com casca;
- alecrim a gosto;
- tomilho a gosto;
- sálvia a gosto;
- 3 colheres de sopa de azeite;
- pimenta do reino branca à gosto;

## Modo de Preparo

1. Acenda o forno a 200°C. Lave as batatas e seque. Corte as batatas em gomos no sentido do comprimento (com as cascas). Leve as batatas para cozinhar em uma panela com água e uma colher de sal por 5 minutos a contar depois que começar a ferver.
2. Escorra a água e deixe descansar alguns minutos. Disponha as batatas em uma assadeira antiaderente, salpique as ervas por cima, coloque o alho e regue com azeite.
3. Tempere com sal e pimenta e leve ao forno por 40 minutos ou até ficarem crocantes. Na metade do tempo vire as batatas para dourarem por igual. Tempere o salmão e grelhe a gosto.
4. Monte sua marmita com a batata e o salmão grelhado e armazene como preferir.

# Suflê de Batata Doce

## Ingredientes

- 4 pedaços de abóbora cortada em cubos;
- 1/2 brócolis americano picado;
- 1/2 cenoura picada e 3 ovos claras em neve;
- 3 colheres cheias de farinha de trigo;
- 1/2 batata doce cortada em cubos pequenos;
- 1 cebola ralada e 2 colheres de margarina light;
- 500 ml de leite desnatado;
- 1 colher de fermento em pó;
- 1 pacote de parmesão ralado;
- 1 colher de farinha de rosca;
- sal a gosto.

## Modo de Preparo

1. Lave os legumes, corte em cubos e cozinhe no vapor. Rale a cebola e refogue na margarina.
2. Adicione a farinha de trigo e misture bem. Acrescente o leite, sal e as claras batidas em ponto de neve e mexa até incorporar.
3. Adicione o fermento, misture bem. Polvilhe queijo ralado e farinha de rosca.
4. Despeje essa mistura em uma forma untada com margarina ou de silicone e leve ao forno médio pré-aquecido a 180°C por 20 minutos ou até dourar.
5. Monte sua marmita e armazene como desejar.

# Salada de Bacalhau

## Ingredientes

- 200g de bacalhau
- 2 batatas grandes em rodelas
- 1 cenoura em rodelas
- ervilha fresca a gosto
- 1 pimentão vermelho em rodelas
- 1 cebola média em rodelas
- 1 dente de alho pequeno em fatias
- cheiro verde a gosto
- azeitonas a gosto
- ovos (para decorar)
- azeite, vinagre, orégano e sal a gosto (para o molho)

## Modo de Preparo

1. Coloque o bacalhau de molho de um dia para o outro para dessalga-lo.
2. Cozinhe separadamente as batatas, as cenouras, a ervilha fresca e os ovos.
3. Retire a água do bacalhau, desfie bem e refogue ligeiramente com uma colher de azeite. Refogue ligeiramente o pimentão, a cebola e o alho.
4. Em uma travessa, faça camadas na seguinte ordem: batata, cenoura, pimentão, bacalhau, cebola e alho.
5. Jogue as ervilhas e decore com os ovinhos de codorna partidos ao meio.
6. Salpique cheiro verde e azeitonas a gosto.
7. Faça um tempero com o vinagre, o sal, o orégano e o azeite.
8. Despeje uniformemente sobre a salada e deixe descansar.
9. Monte sua marmita e armazene como desejar.

# Bacalhau à Brás

## Ingredientes

- 1 e 1/2kg de bacalhau dessalgado e desfiado
- 800g de batatas cortadas em palha
- 500g de cebolas cortadas em rodelas finas
- 50ml de azeite
- 8 ovos levemente batidos
- 1 dente de alho picado
- salsa picada a gosto
- sal e Pimenta-do-reino a gosto
- azeitonas verdes a gosto

## Modo de Preparo

1. Frite as batatas em óleo bem quente, até estarem cozidas, mas ainda branquinhas e escorra-as sobre papel absorvente.
2. Nesse meio tempo, leve ao fogo uma panela grande com azeite, cebola e alho e refogue lentamente.
3. Junte o bacalhau e mexa sempre.
4. Junte as batatas ao bacalhau e com a panela ainda no fogo jogue os ovos levemente batidos e temperados com sal e pimenta. Mexa bem até os ovos cozinharem.
5. Acrescente as azeitonas e a salsa a gosto.
6. Monte sua marmita e armazene da forma que desejar até o dia/hora do consumo

# Bacalhau à Gomes de Sá

## Ingredientes

- 800g de bacalhau
- 900g de batata cozidas e cortadas em rodelas
- 1 ramo de salsinha picada
- 3 cebolas cortadas em rodelas
- 3 dentes de alho amassados
- 3 ovos cozidos (2 cortados em rodelas e 1 picadinho)
- 3 folhas de louro
- 200ml de azeite extravirgem
- sal e pimenta do reino a gosto
- azeitonas pretas sem caroço.

## Modo de Preparo

1. Em uma panela, coloque água em temperatura ambiente, 2 folhas de louro, alguns grãos de pimenta do reino, um pouco de azeite e as postas de bacalhau. Leve ao fogo médio até levantar fervura.
2. Escorra, espere esfriar e retire a pele e as espinhas do bacalhau. Reserve.
3. Em outra panela, doure o alho, a cebola e o louro restante em 200ml de azeite. Em uma travessa, coloque metade da batata cozida, metade das lascas do bacalhau e metade da cebola com o azeite do refogado.
4. Acrescente as rodelas de ovo cozido e mais uma camada de batata, bacalhau e cebola.
5. Polvilhe com o ovo picado, a salsa picada e as azeitonas pretas.
6. Leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 10 minutos. Em seguida, monte sua marmita e armazene da forma que desejar.

# 50 Receitas para

# Marmitas Fitness

© Copyright - Todos os direitos reservados.