

RECEITAS FIT

AS MELHORES RECEITAS PARA SEU FINAL DE SEMANA
EM FAMILIA



ÍNDICE

CAPÍTULO

01

Escondidinho de Batata Doce
com Frango

CAPÍTULO

02

Quiche de Legumes

CAPÍTULO

03

Panqueca de Carne

ÍNDICE

CAPÍTULO
04

Lasanha de Abobrinha

CAPÍTULO
05

Massa Primavera

CAPÍTULO
06

Nhoque de Ricote e Beringela

01

Escondidinho de Batata Doce com Frango

INGREDIENTES

- 1 Kg de Batata Doce
- 1 Kg de Peito de Frango
- 2 Cebolas Inteiras
- Alho • Azeite
- 1 Xicara de Creme de Leite
- Molho de Tomate
- Tempero a Gosto



01

Escondidinho de Batata Doce com Frango

MODO DE PREPARO



- Cozinhe o frango na panela de pressão por aproximadamente 20 min e desfie
- Faça o molho dourando o alho e a cebola no azeite (Coloque os temperos escolhidos)
- Quando dourar as cebolas adicione o frango desfiado e deixe fritar
- Quando estiver dourado adicione o molho de tomate
- Deixe ferver até pegar consistência
- Cozinhe as batatas doces por aproximadamente 20 min para preparar o purê
- Esprema as batatas com a mão ou se preferir use um espremedor de batatas
- Coloque cebola e alho na panela para dourar (Sala gosto)
- Quando as cebolas estiverem douradas acrescente a batata junto com creme de leite
- Mexa até chegar na consistência de purê (Máximo 3 min)

01

Escondidinho de Batata Doce com Frango

MODO DE MONTAGEM



- Em um assadeira de vidro monte monte o escondidinho nesta sequencia camada fina de purê, logo após uma camada grossa de frango, para terminar uma camada fina de purê
- Leve ao forno por 20 min,e pronto!

02

Quiche de legumes

INGREDIENTES

- 2 Xicaras (chá) de trigo peneirado
- $\frac{1}{2}$ Colher (chá) de sal
- $\frac{1}{2}$ Xicara (chá) de manteiga gelada
- $\frac{1}{2}$ Xicara (chá) e 2 colheres (sopa) de agua
- 1 Cenoura • 1 Abobrinha
- $\frac{1}{2}$ Couve-flor
- 1 Colher (sopa) de óleo
- 1 Cebola
- 1 Dente de Alho
- Sal, Pimenta e queijo ralado (a gosto)
- 4 Ovos
- 1 Lata de creme de leite
- 1 Copo de iogurte



02

Quiche de legumes

MODO DE PREPARO



- Misture o trigo, a manteiga e o sal com as mãos até ficar como uma farofa
- Adicione água aos poucos até formar uma consistência de massa
- Sove para que a massa fique macia
- Cubra com papel filme plástico por 40min
- Abra a massa com um rolo, e forre uma forma untada com óleo e polvilhada com farinha de rosca
- Fure o fundo da massa com um garfo

02

Quiche de legumes

MODO DE PREPARO (RECHEIO)



- Pique em cubinhos a cenoura e a abobrinha
- Divida a couve-flor em pequenos buquês
- Aqueça o óleo em um panela e acrescente cebola e alho
- Junte a cenoura e a abobrinha e refogue por 2min
- Coloque a couve-flor e refogue por 3min
- Tempere com sal e pimenta
- Coloque os ingredientes restantes no liquidificador e bata-os
- Espalhe os legumes refogados já frios sobre amassa
- Despeje a mistura do liquidificador por cima
- Asse até dourar em forno mediopré-aquecido

Panquecas de Carne

INGREDIENTES

- 1 e $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de leite (300ml)
- 1 Colher (sopa) de manteiga
- 2 Ovos
- 1 e $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 Colher (chá) de fermento em pó
- 2 Colheres de sopa de óleo
- 500 g de patinho bovino moído
- 1 Cebola media picada
- 2 Colheres (sopa) de extrato de tomate
- Sal a gosto



MODO DE PREPARO (MASSA)



- Coloque no liquidificador o leite, os ovos, a manteiga, a farinha de trigo o sal e o fermento
- Bata até obter uma mistura homogênea
- Cozinhe essa massa em uma frigideira media untada com azeite, até que as bordas se soltem facilmente (aproximadamente 30 seg.)
- Cubra com papel filme plástico por 40min
- Abra a massa com um rolo, e forre uma forma untada com óleo e polvilhada com farinha de rosca
- Fure o fundo da massa com um garfo

MODO DE PREPARO (RECHEIO)



- Em uma panela aqueça o óleo em fogo alto e doure as cebolas
- Junte a carne e frite junto por 10 min ou até dourar
- Acrescente o extrato de tomate e o sal e misture bem
- Recheie as panquecas e sirva em seguida

Casinha de Abobrinha

INGREDIENTES

- 2 Abobrinhas medias
- 1 Colher (chá) de alho
- 1 Cebola media
- 400 g de frango desfiado
- 2 Colher (sopa) de extrato de tomate
- 1 Fio de Azeite
- 100 g de queijo parmesão ralado
- 2 Tomates picados em cubo
- Sal a gosto
- 1 Copo de requijão
- $\frac{1}{2}$ Caixa de creme de leite



MODO DE PREPARO (RECHEIO)



- Lave e corte as abobrinhas no sentido do comprimento e mantenha a casca
- Coloque um pouco de sal e deixe-as descansando por 20min
- Refogue em uma panela a cebola e o alho
- Quando a cebola estiver quase branca adicione o frango desfiado
- Coloque extrato de tomate e ajuste sal
- Este recheio te que ficar mais sequinho pois a abobrinha soltabastanteagua

MODO DE PREPARO (MONTAGEM)



- Unte uma assadeira com azeite
- Coloque uma camada de abobrinha, tomate picados, queijo parmesão e uma camada de frango desfiado
- Repita quantas vezes for necessário e termine colocando uma camada de abobrinha
- Despeje o queijo ralado misturado com o creme de leite por cima
- Coloque mais queijo parmesão por cima
- Leve ao forno em temperatura média por aproximadamente 30 min ou até que a abobrinha fique macia

Massa Primavera

GG
mio
CONSULTORIA FITNESS

INGREDIENTES

- 2 Xícaras (chá) de macarrão parafuso
- 1 Xícara (chá) de abobrinha picada
- ½ Xícara (chá) de tomate fatiado
- 1 Colher (chá) de alho em rodelas
- 1 Colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 Colher (sopa) de manjericão picado
- Sal e pimenta do reino a gosto



Massa Primavera



MODO DE PREPARO

- Cozinhe o macarrão em agua fervente
- Aqueça uma frigideira e refogue o alho
- Coloque a abobrinha picada e tempere com sal e pimenta
- Coloque as rodelas de tomate e mexa em quanto cozinha
- Para terminar adicione o azeite de oliva e o manjericão

Nhoque de Ricota e Berinjela

INGREDIENTES



- 160 g de ricota
- 40 g de parmesão
- 3 Tomates sem pele e semente
- 20 g de amido de milho
- 100 g de berinjela defumada (modo de preparo abaixo)
- 30 g de berinjela cozida cortada em cubos
- Sal e pimenta do reino a gosto



Nhoque de Ricota e Beringela

MODO DE PREPARO (NHOQUE)



- Misture todos os ingredientes e amasse até virar uma massa homogênea
- Enrole a massa em bolinhas
- Coloque os nhoques em água fervente por 1 a 2 minutos
- Depois de cozidas, refogue rapidamente as bolinhas de nhoque em uma frigideira com um fio de azeite e coloque os 3 tomates picados

Nhoque de Ricota e Berinjela

MODO DE PREPARO (BERINGELA DEFUMADA)

- Espete a berinjela media com casca em um garfo
- Acenda o fogo e deixe a chama baixa
- Mantenha uma distancia de 5 cm e assim vai rodando a berinjela queimando ela toda
- Quando estiver macia ao toque do garfo deixe esfriar, depois tire a pele dela e pique em cubos