

 **nutrifácil**



OS MELHORES SABORES DA

Refeição Matinal

Receitas Fit selecionadas para o seu dia começar perfeito!



Sumário

Doce

Introdução 3

Panquecas de Aveia com Cottage e Geleia Fit 4

Overnight Oats Tropical em Camadas 5

Salgado

Wrap de Claras (High Protein) 6

Tapioca Colorida Funcional 7

Muffins de Ovos Garden Style 8

Doce

Crepioca de Banana e Amendoim 9

Smoothie Bowl Proteico (Estilo Sorbet) 10

E-BOOK REFEIÇÃO MATINAL

Reunindo diversas opções equilibradas para o dia a dia, ele traz mais receitas nutritivas, fáceis de preparar. Com ingredientes acessíveis e orientações simples, é perfeito para ajudar a manter uma rotina alimentar mais leve, saudável e saborosa.





Introdução

Seja muito bem-vindo(a)!

Este e-book gratuito foi criado para provar uma coisa simples: comer bem não precisa ser complicado, caro ou sem graça.

Aqui você vai encontrar diversas ideias de refeições fitness para o café da manhã todas pensadas para quem quer cuidar da alimentação, ter mais energia no dia a dia e ainda assim aproveitar comidas saborosas.

A proposta deste material é ser direto ao ponto. Nada de receitas impossíveis ou ingredientes difíceis de encontrar. Pelo contrário: você verá opções práticas, adaptáveis e que cabem na rotina real, seja ela corrida, organizada ou até meio bagunçada.

Se você está começando agora no mundo da alimentação saudável, este e-book vai te dar um ótimo ponto de partida.

Se já tem experiência, ele vai te ajudar a variar o cardápio e sair da repetição.

Outro ponto importante: você não precisa seguir tudo à risca. Use este conteúdo como base, adapte conforme seu gosto, seus objetivos e o que você tem disponível na sua cozinha.

O mais importante é dar o primeiro passo e manter constância.

Esperamos que este material te ajude a simplificar sua rotina, melhorar sua alimentação e, principalmente, perceber que comida saudável também pode ser muito gostosa.

Bom proveito — e aproveite cada receita!



PANQUECAS DE AVEIA COM COTTAGE E GELEIA FIT



Ingredientes

Massa

- 1 ovo inteiro
- 3 colheres de sopa de farelo de aveia (ou aveia em flocos finos)
- 2 colheres de sopa de iogurte desnatado ou leite vegetal
- 1 colher de chá de adoçante culinário (opcional)
- 1 pitada de canela em pó
- 1 colher de café de fermento químico

Recheio e Cobertura

- 2 colheres de sopa de queijo cottage (bem drenado)
- 1 colher de sopa de geleia de frutas vermelhas (zero açúcar/fit)
- Opcional: Morangos frescos para decorar

Modo de Preparo

1. **Prepare a massa:** Em um bowl, bata o ovo levemente. Adicione a aveia, o iogurte, o adoçante e a canela. Misture bem até ficar homogêneo. Por último, incorpore o fermento.
2. **Cozinhe:** Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo baixo (se necessário, unte com um fio de óleo de coco). Despeje a massa formando pequenos discos.
3. **Vire:** Quando surgirem bolhas na superfície, vire a panqueca e deixe dourar do outro lado por cerca de 1 minuto.
4. **Montagem:** Espalhe o queijo cottage sobre as panquecas ainda quentes e finalize com a geleia fit por cima.

Informações Nutricionais (1 Sanduíche Completo)

Nutriente	Quantidade Média
Valor Energético	245 kcal
Proteínas	16g
Carboidratos	22g
Gorduras Totais	9g
Fibras	4.5g

Por que essa receita funciona?

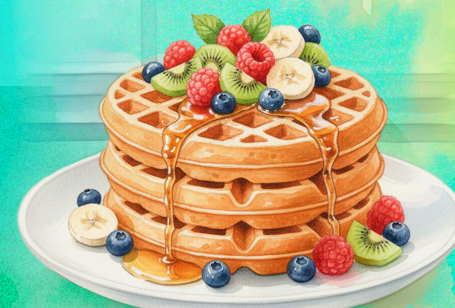
- **Índice Glicêmico Baixo:** O farelo de aveia evita picos de insulina, mantendo sua energia constante por mais tempo.
- **Alta Proteína:** O combo ovo + cottage é excelente para a manutenção e recuperação muscular.
- **Versatilidade:** Se quiser uma versão salgada, basta retirar o adoçante e a canela da massa e trocar a geleia por orégano ou tomate cereja.

Dica do Chef: Se o seu queijo cottage estiver muito "aguado", dê uma leve batida nele com um garfo antes de rechear para deixá-lo mais cremoso.

DICA ++

WAFFLE FIT DE AVEIA COM FRUTAS E MEL

Feito com ingredientes leves como aveia e ovos, ele é nutritivo e rico em fibras, ajudando na saciedade. Servido com frutas frescas e um fio de mel, combina crocância por fora, maciez por dentro.





OVERNIGHT OATS

TROPICAL EM CAMADAS

Ingredientes

Base de Aveia (Preparar na noite anterior)

- 4 colheres de sopa de aveia em flocos grossos
- 1 colher de sopa de sementes de chia (essencial para a textura de "pudim")
- 120ml de leite (desnatado, amêndoas ou aveia)
- 1 colher de chá de mel ou adoçante natural (opcional)

Camadas de Recheio

- 1/2 xícara de iogurte grego natural ou iogurte de coco
- 1/2 manga cortada em cubos ou 1 polpa de maracujá
- 1 colher de sopa de granola crocante (para colocar apenas na hora de servir)

Modo de Preparo

1. **A Base:** Em um pote de vidro, misture a aveia, a chia, o leite e o mel. Mexa bem para que a chia não empelote no fundo.
2. **Primeiro Descanso:** Feche o pote e leve à geladeira por, no mínimo, 6 horas (ou toda a noite).
3. **Montagem das Camadas (No dia seguinte):**
 - Pegue o copo com a base de aveia já hidratada (ela estará firme).
 - Adicione uma camada generosa de iogurte grego.
 - Coloque a fruta fresca por cima.
4. **Finalização:** Adicione a granola apenas no momento em que for comer para garantir a crocância.

Informações Nutricionais (Estimativa por unidade recheada)

Nutriente	Quantidade Média
Valor Energético	280 kcal
Proteínas	12g
Carboidratos	38g
Fibras	8g
Gorduras Totais	7g

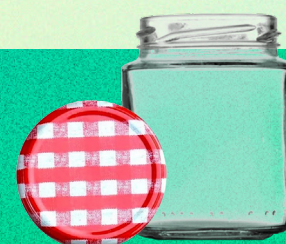
Dicas para o "Copo Perfeito"

- **Pote de Vidro:** Use um pote de vidro transparente para que as camadas fiquem bem visíveis. É o visual que dá a sensação de "refeição de hotel".
- **Textura:** Se pela manhã você achar que a aveia absorveu muito líquido e ficou dura demais, adicione um tiquinho mais de leite e misture antes de montar as camadas.
- **Validade:** Você pode preparar até 3 potes de uma vez para a semana, mas as frutas frescas e a granola devem ser colocadas apenas no dia do consumo para não soltarem água ou murcharem.

DICA ++

24 POTES DE VIDRO BELÉM 240ML COM TAMPAS METÁLICAS

Os potes são elogiados pela qualidade e resistência, sendo ideais para armazenar geleias, doces e temperos, com vedação eficaz que evita vazamentos.





WRAP DE CLARAS (HIGH PROTEIN)



Ingredientes

Massa

- 4 claras de ovo (ou 120ml de claras pasteurizadas)
- 1 colher de chá de polvilho azedo ou amido de milho (ajuda a dar liga para não quebrar)
- 1 pitada de sal e pimenta-do-reino
- Opcional: Salsinha picada ou orégano para decorar a massa

Recheio

- 2 colheres de sopa de frango desfiado ou atum
- 1 colher de sopa de creme de ricota light ou cottage (para dar cremosidade)
- Folhas de espinafre ou rúcula
- 2 fatias de tomate

Modo de Preparo

1. **Prepare a mistura:** Em um bowl, bata as claras com o polvilho (ou amido) e os temperos até espumar levemente. Não precisa chegar em neve, é só para homogeneizar.
2. **A Frigideira:** Use uma frigideira antiaderente grande. Unte levemente com um fio de azeite e aqueça em fogo médio-baixo.
3. **Cozimento:** Despeje as claras e gire a frigideira para que cubra todo o fundo, como se fosse um crepe. Tampe por 1 ou 2 minutos para cozinhar a parte de cima sem precisar virar (ou vire com muito cuidado se preferir).
4. **Montagem:** Retire a omelete e coloque em um prato. Espalhe o creme de ricota, o frango e os vegetais em uma das extremidades.
5. **O Wrap:** Enrole com firmeza, mas com cuidado. Se quiser um visual de cafeteria, corte o wrap ao meio na diagonal.

Informações Nutricionais (1 Waffle Grande)

Nutriente	Quantidade Média
Valor Energético	195 kcal
Proteínas	24g
Carboidratos	6g
Gorduras Totais	4g
Sódio	Baixo (depende do tempero)

Dicas de Sucesso

- **Flexibilidade:** O polvilho azedo é o "truque de mestre". Ele dá uma elasticidade à clara que impede que ela rache na hora de enrolar.
- **Cor:** Se quiser um wrap mais douradinho e com mais nutrientes, você pode adicionar uma pitada de cúrcuma (açafrão da terra) na mistura das claras.
- **Versão Express:** Se estiver com pressa, pode rechear apenas com queijo branco e peito de peru, enrolar e levar 30 segundos ao micro-ondas para derreter.

DICA ++

TABUA DE CORTE SAUDÁVEL AÇO INOX DUPLA FACE

Funcionalidade e design atraente, sendo versátil com um lado para legumes e outro para carnes. Destacase pela facilidade de limpeza e peso adequado, além de incluir um amolador de facas e raspador de alho.





TAPIOCA COLORIDA FUNCIONAL



Ingredientes

Massa

- 3 colheres de sopa de goma de mandioca (tapioca hidratada)
- 2 colheres de sopa do suco concentrado do vegetal escolhido (veja abaixo como fazer)

Escolha sua cor

- Rosa/Roxa: Bata no liquidificador 1 beterraba pequena com 50ml de água e coe. Use esse suco.
- Amarela: Bata 1 cenoura pequena com 50ml de água e coe.
- Verde: Bata 1 punhado de espinafre ou couve com 50ml de água e coe.

Sugestão de Recheio

- Queijo minas frescal em cubos, tomate cereja e manjericão (Estilo Margherita).

Modo de Preparo

1. **Prepare a cor:** Em um bowl, coloque a goma de tapioca seca e adicione as 2 colheres do suco concentrado (beterraba, cenoura ou espinafre).
2. **Hidrate:** Misture com as mãos até que a cor fique uniforme e a goma volte a ter aquela textura de "areia úmida". Se ficar muito molhado, coloque um pouco mais de goma; se ficar seco, mais um pingão de suco.
3. **Peneire (Segredo do Chef):** Peneire essa mistura colorida diretamente na frigideira fria. Isso garante uma massa lisinha e macia.
4. **Cozinhe:** Leve ao fogo médio por cerca de 1 a 2 minutos até que a massa se una.
5. **Recheie:** Coloque o recheio, dobre ao meio e deixe o queijo derreter por mais 30 segundos.

Informações Nutricionais (Por 1 unidade grande recheada)

Nutriente	Quantidade Média
Valor Energético	210 kcal
Proteínas	7g
Carboidratos	32g
Fibras	2.5g
Vitamina A/C	Alta (dependendo do vegetal escolhido)

Dicas Importantes

- **Fibras Extras:** Se não quiser coar o suco dos legumes, você pode usar a polpa (o bagaço) finamente triturada. A tapioca ficará um pouco mais rústica, mas muito mais rica em fibras.
- **Sem Açúcar:** Diferente do que muitos pensam, a massa não fica com gosto forte de beterraba ou cenoura; ela absorve o sabor do recheio, ficando apenas com a cor vibrante.
- **Armazenamento:** Você pode preparar a goma colorida e guardar na geladeira em pote fechado por até 2 dias.

DICA ++

WRAP INTEGRAL MEDITERRÂNEO

Ideal para refeições rápidas. Ele traz um recheio colorido com ingredientes típicos da culinária mediterrânea. É uma combinação equilibrada, rica em nutrientes e perfeita para quem busca praticidade.





MUFFINS DE OVOS "GARDEN STYLE"

Ingredientes

Base

- 6 ovos inteiros (ou 3 ovos e 1 xícara de claras para menos calorias)
- 2 colheres de sopa de creme de leite leve ou iogurte natural (para ficarem fofinhos)
- 1 colher de chá de fermento químico (o segredo para não murcharem tanto)
- Sal, pimenta-do-reino e orégano a gosto

Vegetais e Recheio

- 1/2 xícara de espinafre picado
- 1/2 xícara de tomate cereja cortado em quatro
- 1/4 de xícara de cebola roxa picadinha
- 50g de queijo branco ou ricota esfarelada

Modo de Preparo

1. **Pré-aqueça:** Ligue o forno a 180°C. Unte bem uma forma de muffins (silicone é a melhor opção para não grudar nada).
2. **Bata a base:** Em um bowl, bata os ovos com o creme de leite/iogurte, o sal, os temperos e o fermento até ficar homogêneo.
3. **Distribua os vegetais:** Coloque os vegetais picados e o queijo diretamente no fundo das forminhas, preenchendo cerca de 1/3 de cada uma.
4. **Complete com os ovos:** Despeje a mistura de ovos por cima dos vegetais até preencher 3/4 da forminha (não encha até o topo, pois eles crescem).
5. **Asse:** Leve ao forno por 15 a 20 minutos, ou até que estejam dourados e firmes ao toque.

Informações Nutricionais (Porção Individual)

Nutriente	Quantidade Média
Valor Energético	85 kcal
Proteínas	7.5g
Carboidratos	1.5g
Gorduras Totais	5.5g
Sódio	0g

Como Conservar (Meal Prep)

- **Na Geladeira:** Guarde em um pote hermético por até 4 dias.
- **No Congelador:** Sim, eles podem ser congelados! Duram até 2 meses. Para consumir, basta tirar do freezer e levar ao micro-ondas por cerca de 1 a 2 minutos.
- **Dica Anti-Grude:** Se não usar forminhas de silicone, unte as de metal com bastante azeite ou use forminhas de papel próprias para assar, senão o ovo gruda e é difícil de limpar.

Variações de Sabor

- **Versão Maromba:** Adicione frango desfiado ou cubinhos de peito de peru.
- **Versão Veggie Gourmet:** Adicione cogumelos salteados e um toque de queijo parmesão por cima antes de assar.

DICA ++

EMPADA INTEGRAL DE FRANGO

Preparada com massa integral que oferece mais fibras e nutrientes. Recheada com frango desfiado bem temperado, ela é saborosa, leve e ideal para lanches ou refeições rápidas.





CREPIOCA DE BANANA E AMENDOIM

Ingredientes

Massa

- 1 ovo inteiro
- 2 colheres de sopa de goma de tapioca hidratada
- 1 colher de chá de cacau em pó 100% (opcional, para uma massa de chocolate)
- 1 pitada de canela em pó

Recheio e Finalização

- 1 banana madura (prata ou nanica)
- 1 colher de sopa de pasta de amendoim integral (sem açúcar)
- Fio de mel ou melado (opcional, para finalizar)

Modo de Preparo

1. **A Massa:** Em um recipiente, bata bem o ovo com a goma de tapioca, o cacau e a canela até que não reste nenhum grumo de tapioca.
2. **Cozimento:** Aqueça uma frigideira antiaderente pequena em fogo baixo. Despeje a mistura e tampe por cerca de 2 minutos. Quando o topo estiver firme, vire para dourar o outro lado por 30 segundos.
3. **O Recheio:** Retire a crepioca da frigideira. Espalhe a pasta de amendoim sobre metade da massa.
4. **A Banana:** Corte a banana em rodela e coloque sobre a pasta de amendoim.
 - Dica Extra: Se preferir a banana quente, você pode grelhar as rodela na própria frigideira antes de montar.
5. **Finalize:** Dobre a crepioca ao meio e, se desejar, salpique um pouco mais de canela por cima.

Informações Nutricionais (1 Tostada Grande)

Nutriente	Quantidade Média
Valor Energético	315 kcal
Proteínas	12g
Carboidratos	36g
Gorduras Totais	14g
Fibras	5g

Notas Importantes

- **Energia Prolongada:** A gordura da pasta de amendoim ajuda a reduzir o índice glicêmico da tapioca, evitando aquela fome logo após comer.
- **Potássio:** A banana ajuda a evitar câibras, tornando essa receita a favorita de quem pratica atividades físicas.
- **Sem Ovo?** Se quiser uma versão sem ovo, você pode misturar a tapioca com 2 colheres de iogurte grego, embora a textura mude para algo mais cremoso e menos elástico.

DICA ++

JOGO DE COZINHA KIT 5 PEÇAS EM SILICONE

Cada peça deste kit é ergonomicamente projetada para oferecer conforto e controle durante o uso. Além disso, o material de silicone facilita a limpeza, sendo lavável em lava-louças e resistente a manchas.





SMOOTHIE BOWL PROTEICO (ESTILO SORBET)

Ingredientes

Base

- 1 banana nanica congelada (cortada em rodela antes de congelar)
- 1/2 xícara de frutas vermelhas congeladas (morango, amora ou mirtilo)
- 1 scoop (30g) de Whey Protein ou proteína vegetal (sabor baunilha ou morango)
- 50ml a 80ml de leite vegetal ou água (coloque o mínimo possível, só para ajudar a bater)

Sugestão de Toppings

- 1 colher de chá de sementes de chia ou cânhamo
- 1 colher de sopa de coco ralado sem açúcar ou granola
- 3 ou 4 amêndoas ou nozes picadas

Modo de Preparo

1. **Processamento:** No liquidificador ou processador, coloque primeiro as frutas congeladas e o pó proteico.
2. **Pulsar:** Adicione o líquido aos poucos e use a função "pulsar". Como as frutas estão congeladas, o aparelho pode ter dificuldade; pare, mexa com uma colher e pulse novamente até obter um creme homogêneo e bem espesso.
3. **Montagem:** Transfira o creme para um bowl (tigela) de cerâmica ou vidro.
4. **Finalização:** Arrume os toppings em fileiras por cima do creme. O visual é parte fundamental da experiência do Smoothie Bowl!

Informações Nutricionais (Porção Individual)

Nutriente	Quantidade Média
Valor Energético	290 kcal
Proteínas	26g
Carboidratos	34g
Gorduras Totais	6g
Fibras	7g

Dicas de Mestre

- **Fruta Congelada é Regra:** Se usar frutas frescas, você terá um shake líquido, não um bowl. O gelo da fruta é que dá a consistência de sorvete.
- **Bowl Gelado:** Uma dica profissional é deixar a tigela no congelador por 5 minutos antes de montar; isso evita que o smoothie derreta rápido enquanto você come.
- **Ajuste de Proteína:** Se não quiser usar suplemento em pó, substitua por 150g de iogurte grego natural bem firme, mas reduza quase todo o líquido da receita.

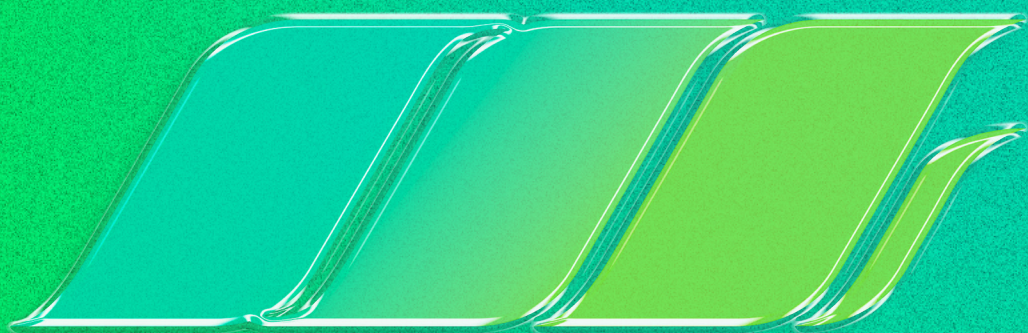
DICA ++

BOWL DE GREGO COM GRANOLA DE FRIGIDEIRA (EXPRESS)

Uma opção prática, saudável e deliciosa para o café da manhã ou lanche. Ele combina a cremosidade do iogurte grego com uma granola crocante feita rapidamente na frigideira, trazendo textura e sabor em poucos minutos.



Para mais receitas saudáveis, simples e saborosas...



DESCOBRASOLUÇÕES QUE TORNAM SUA ROTINA MAIS PRÁTICA, E ORGANIZADA NA COZINHA!



www.***nutrifácil***ebook.com