

 **nutrifácil**



OS MELHORES SABORES DOS

Momentos à Mesa

Receitas Fit selecionadas para para o dia e à noite!



Sumário

	Introdução	3
Doce	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 MOMENTOS À MESA

Este e-book de receitas de refeições saudáveis reúne opções práticas, nutritivas e saborosas para o dia a dia. Ideal para quem busca manter uma alimentação equilibrada com facilidade.





Introdução

A alimentação faz parte de muito mais do que simplesmente matar a fome. Ela está presente nos pequenos momentos do nosso dia, nas manhãs corridas, nos almoços em família, nos jantares depois de um dia cansativo e naquela receita especial preparada com carinho.

Foi pensando nesses momentos que nasceu o Momentos à Mesa.

Este e-book reúne uma seleção de receitas práticas, nutritivas e saborosas, feitas para ajudar você a tornar a rotina na cozinha mais simples e prazerosa. São opções para diferentes momentos do dia, utilizando ingredientes que podem fazer parte de uma alimentação equilibrada e que, acima de tudo, valorizam o sabor.

Sabemos que nem sempre temos muito tempo para cozinhar. Por isso, a proposta aqui é mostrar que preparar uma boa refeição não precisa ser complicado. Com alguns ingredientes, criatividade e disposição, é possível criar pratos deliciosos para aproveitar sozinho, com a família ou ao lado de quem você gosta.

Mais do que receitas, este material é um convite para desacelerar por alguns minutos, experimentar novos sabores e transformar refeições comuns em momentos especiais à mesa.

Esperamos que você encontre novas inspirações, descubra receitas que se tornem favoritas e perceba que cuidar da alimentação também pode ser uma experiência leve, gostosa e cheia de sabor.

Agora, é hora de colocar a mão na massa e criar seus próprios momentos à mesa.

Bom apetite!



BOWL FITNESS DE FRANGO E ARROZ INTEGRAL



Ingredientes

- 1/2 xícara de arroz integral cozido (pode estar morno ou frio).
- 120g de peito de frango grelhado em tiras (temperado com limão e ervas finas).
- 1/2 xícara de milho cozido ou grão-de-bico (para mais fibra).
- 1/2 pepino japonês em fatias finas e 4 tomates cereja cortados ao meio.
- 1 punhado de rúcula ou alface picada.
- 1/4 de abacate (avocado) fatiado.

Modo de Preparo

1. **A Cama:** Comece colocando o arroz integral no fundo de um bowl médio/grande.
2. **As Zonas:** Não misture tudo ainda! Coloque o frango grelhado em um canto, os tomates no outro, o pepino ao lado e assim por diante. Isso mantém os sabores individuais preservados.
3. **O Abacate:** Coloque o abacate por último para que ele não esmague.
4. **O Molho (Opcional):** Faça um molho rápido com 1 colher de chá de mostarda dijon, 1 colher de sobremesa de mel, gotas de limão e uma pitada de sal. Regue apenas na hora de comer.

Informações Nutricionais (Estimativa)

Nutriente	Quantidade Média
Valor Energético	~410 kcal
Proteínas	30g
Carboidratos	38g
Gorduras Totais	14g (predominantemente insaturadas)
Fibras	8g

Dicas de Chef

- **Textura Crocante:** Salpique uma colher de sementes de girassol ou gergelim por cima. Isso adiciona "crocância" e magnésio à sua refeição.
- **Marmita (Meal Prep):** Se for levar para o trabalho, coloque o molho em um potinho separado. Se o molho ficar em contato com as folhas e o pepino por muito tempo, eles murcham.
- **Substituição Estratégica:** Se quiser reduzir os carboidratos, substitua metade do arroz por repolho roxo fatiado bem fininho. Fica lindo e muito nutritivo!

DICA ++

ISCAS DE CARNE COLORIDAS (ESTILO STIR-FRY)

Tiras de carne macias e suculentas, salteadas com pimentões coloridos e temperos aromáticos. Uma receita prática, nutritiva e cheia de sabor, perfeita para uma refeição rápida e equilibrada.





SALMÃO GRELHADO COM TABULE DE QUINOA



Ingredientes

- 150g de filé de salmão (preferencialmente com a pele para grelhar melhor).
- 1/2 xícara de quinoa em grãos (branca, vermelha ou mista).
- 1/4 de cebola roxa picadinha, 1 colher de sopa de salsinha e hortelã frescas.
- 1 colher de chá de azeite de oliva e 1 colher de sopa de nozes ou amêndoas laminadas (opcional).
- Sal, pimenta-do-reino e raspas de limão siciliano.

Modo de Preparo

1. **A Quinoa:** Lave bem a quinoa em uma peneira fina (para tirar o amargor natural). Cozinhe em 1 xícara de água fervente com um pouco de sal por cerca de 12 a 15 minutos (até o grão ficar transparente e o "rabinho" branco aparecer). Escorra se necessário e reserve.
2. **O Salmão:** Tempere o peixe apenas com sal e pimenta. Aqueça uma frigideira antiaderente (não precisa de óleo se o salmão tiver pele). Coloque o peixe com a pele para baixo e deixe grelhar por 4 minutos sem mexer. Vire e grelhe por mais 2 ou 3 minutos para manter o centro suculento e rosado.
3. **A Mistura:** Misture a quinoa cozida com a cebola roxa, as ervas, as nozes e o azeite. Adicione gotas de limão siciliano.
4. **Montagem:** Coloque o "tabule" de quinoa no centro do prato e o filé de salmão por cima. Finalize com as raspas de limão siciliano sobre o peixe.

Informações Nutricionais (Estimativa)

Nutriente	Quantidade Média
Valor Energético	~430 kcal
Proteínas	32g
Carboidratos	25g
Gorduras Totais	22g (Gorduras boas/ Omega-3)
Fibras	5g

Dicas de Chef

- **Ponto do Peixe:** O salmão passa do ponto muito rápido e fica seco. O ideal é que o centro esteja levemente malpassado (cor rosa forte), garantindo a maciez.
 - **Crocância:** Se quiser a pele do salmão bem crocante, seque-a com papel toalha antes de temperar e colocar na frigideira bem quente.
- Variação de Sabor:** Se quiser um toque oriental, substitua o limão siciliano por um pouco de gengibre ralado na quinoa.

DICA ++

JOGO TALHERES TRAMONTINA

Em Aço Inox, possui 24 peças, resistente e durável. As peças têm acabamento de qualidade, proporcionando charme às refeições. São fáceis de limpar e podem ser lavadas na máquina de lavar louças.





ABOBRINHA RECHEADA FITNESS



Ingredientes

- 2 abobrinhas médias (italiana ou paulista).
- 250g de patinho moído (ou peito de frango cozido e desfiado).
- 1/2 tomate picadinho, 1/4 de cebola e 1 dente de alho.
- 2 colheres de sopa de queijo cottage ou ricota esfarelada (para cremosidade) e 1 colher de sopa de queijo parmesão ralado (opcional, para gratinar).
- Sal, pimenta-do-reino, orégano e cheiro-verde a gosto.

Modo de Preparo

1. **Preparar as Abobrinhas:** Lave bem as abobrinhas e corte-as ao meio no sentido do comprimento. Com uma colher, retire a polpa (o miolo) com cuidado para não furar a casca, criando o formato de "canoas". Não jogue a polpa fora! Pique metade dela para usar no recheio.
2. **O Recheio:** Em uma panela, refogue a cebola e o alho com um fio de azeite. Adicione a carne moída (ou o frango) e deixe dourar bem. Acrescente a polpa da abobrinha picada e o tomate. Tempere com sal, pimenta e orégano. Refogue até secar a água que os vegetais soltarem.
3. **Cremosidade:** Desligue o fogo e misture o queijo cottage ou a ricota ao recheio. Isso evita que o recheio fique seco após ir ao forno.
4. **Montagem e Forno:** Recheie as canoas de abobrinha generosamente. Coloque em uma assadeira, polvilhe o parmesão por cima e leve ao forno preaquecido a 200°C por cerca de 20 a 25 minutos, ou até que a abobrinha esteja macia e o topo gratinado.

Informações Nutricionais (Estimativa por 2 canoas)

Nutriente	Quantidade Média
Valor Energético	~260 kcal
Proteínas	28g
Carboidratos	9g
Gorduras Totais	12g
Fibras	3g

Dicas de Chef

- **Versão com Frango:** Se usar frango desfiado, adicione uma colher de extrato de tomate natural ou um pouco de cúrcuma ao refogado para dar cor e mais sabor.
- **Pré-cozimento:** Se você gosta da abobrinha bem molinha, pode aferventar as "canoas" vazias em água com sal por 3 minutos antes de rechear. Se prefere al dente, leve direto ao forno.
- **Sustentabilidade:** Use o restante da polpa da abobrinha que sobrou para fazer um omelete ou misturar em uma sopa no dia seguinte.

DICA ++

KIT 10 POTES HERMÉTICOS VIDRO 640ML

Mantenha seus alimentos sempre frescos, organizados e protegidos. Fabricados em vidro borossilicato, suportam variações de temperatura e podem ir do freezer ao micro-ondas ou forno (sempre sem a tampa).





CARNE MOÍDA MAGRA COM MIX DE LEGUMES COLORIDOS



Ingredientes

- 300g de patinho moído (peça para moer duas vezes para ficar bem soltinha).
- 1 cenoura média em cubos, 1 xícara de vagem picada e 1 abobrinha pequena em cubos.
- 1/2 cebola picada, 2 dentes de alho amassados e 1 tomate maduro picado (sem sementes).
- Sal, pimenta-do-reino, 1 colher de chá de cúrcuma (açafrão-da-terra) e cheiro-verde a gosto.
- Apenas 1 fio de azeite para refogar.

Modo de Preparo

1. **Refogar a Carne:** Em uma panela antiaderente bem quente, coloque o fio de azeite e a carne moída. O truque é não mexer muito no começo para ela dourar e não soltar muita água. Quando começar a mudar de cor, use uma colher de pau para soltar os grumos.
2. **Aromáticos:** Adicione a cebola e o alho. Refogue até a cebola ficar transparente.
3. **Cozimento dos Legumes:** Adicione a cenoura e a vagem primeiro (que são mais firmes). Coloque o tomate picado e a cúrcuma. Tampe a panela e deixe cozinhar no próprio vapor por cerca de 5 minutos em fogo baixo.
Dica: Se notar que está grudando, adicione apenas 2 colheres de sopa de água quente.
4. **Finalização:** Adicione a abobrinha por último, pois ela cozinha muito rápido (3 a 4 minutos). Quando os legumes estiverem macios, mas ainda com cor viva, ajuste o sal e a pimenta.
5. **Toque Final:** Desligue o fogo e misture bastante cheiro-verde fresco.

Informações Nutricionais (Estimativa por porção de 200g)

Nutriente	Quantidade Média
Valor Energético	~245 kcal
Proteínas	32g
Carboidratos	10g
Gorduras Totais	8g
Fibras	4g

Dicas de Chef

- **Legumes "Escondidos":** Se você tem dificuldade em comer vegetais, rale a cenoura e a abobrinha no ralo grosso. Eles vão "sumir" no meio da carne, mas os nutrientes e fibras continuarão lá.
- **Variação de Sabor:** Adicione uma pitada de cominho ou canela (sim, canela!) para dar um toque árabe sofisticado à carne moída.
- **Para Congelar:** Essa receita é perfeita para congelamento. Ela não perde a textura e o sabor dura até 30 dias no freezer.

DICA ++

MOQUECA DE PEIXE LIGHT E FUNCIONAL

Uma versão leve e nutritiva da tradicional moqueca. Uma combinação saborosa, colorida e equilibrada para uma refeição especial sem abrir mão da leveza.





OMELETE DE FORNO SUFLÊ COM LEGUMES



Ingredientes

- 4 ovos inteiros (ou 3 ovos e 2 claras para reduzir a gordura).
- 1/2 xícara de espinafre picado, 1/2 tomate sem sementes em cubos, 1/2 cenoura ralada e 2 colheres de sopa de milho ou ervilha fresca.
- 2 colheres de sopa de iogurte desnatado ou creme de ricota light.
- 1 colher de chá rasa de fermento em pó (o segredo para ficar fofinho).
- Sal, pimenta-do-reino, orégano e uma pitada de cúrcuma.
- 1 fatia de queijo branco ou minas padrão picadinha.

Modo de Preparo

1. **Bater os Ovos:** Em uma tigela, bata bem os ovos com o iogurte (ou creme de ricota) usando um batedor de arame (fouet) ou garfo, até a mistura ficar homogênea e levemente espumosa.
2. **Temperar:** Adicione o sal, a pimenta, a cúrcuma, o orégano e o fermento. Misture delicadamente.
3. **Adicionar o Recheio:** Misture todos os legumes picados e o queijo à massa de ovos.
4. **Assar:** Despeje a mistura em um refratário pequeno (ou formas de muffin de silicone para porções individuais) untado com uma gota de azeite.
5. **Tempo de Forno:** Leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 20 a 25 minutos, ou até que o centro esteja firme e o topo levemente dourado.

Informações Nutricionais (Estimativa por porção de 200g)

Nutriente	Quantidade Média
Valor Energético	~195 kcal
Proteínas	16g
Carboidratos	7g
Gorduras Totais	11g
Fibras	2.5g

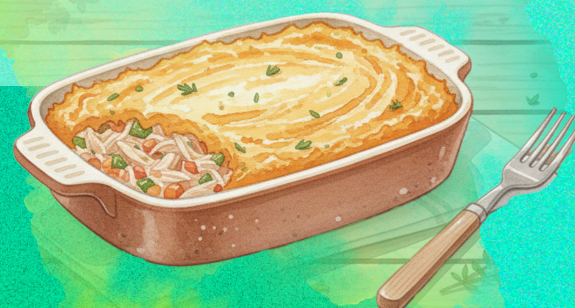
Dicas de Chef

- **O Truque do Fermento:** O fermento faz o omelete crescer e ficar aerado como um suflê. Sirva logo após tirar do forno, pois ele tende a murchar um pouco depois de esfriar (mas continua delicioso!).
- **Textura do Espinafre:** Se usar espinafre fresco, dê uma leve murchada nele na frigideira antes de misturar aos ovos para retirar o excesso de água.
- **Lanche Prático:** Você pode fazer essa receita em forminhas de cupcake e levar na bolsa como um snack proteico para o meio da tarde. Ele é ótimo tanto quente quanto frio.

DICA ++

ESCONDIDINHO FIT DE BATATA-DOCE E FRANGO

Uma combinação deliciosa de frango desfiado e cremoso purê de batata-doce, com temperos especiais e uma cobertura irresistível. Uma opção nutritiva, saborosa e equilibrada para o almoço ou jantar.





FRANGO DESFIADO COM PURÊ DE BATATA-DOCE



Ingredientes

- Proteína: 150g de peito de frango cozido e desfiado.
- Carboidrato: 1 batata-doce média (aprox. 200g).
- Base do Purê: 2 colheres de sopa de leite desnatado (ou água do cozimento) e 1 colher de chá de manteiga ghee ou azeite.
- Tempero do Frango: 1/2 cebola picada, 1 dente de alho, 2 colheres de sopa de molho de tomate caseiro (para dar umidade) e cheiro-verde.
- Especiarias: Sal, pimenta-do-reino e uma pitada de noz-moscada (combina muito com a batata-doce).

Modo de Preparo

1. **A Batata-Doce:** Cozinhe a batata-doce com casca (para preservar nutrientes) em água fervente ou no vapor até ficar bem macia. Descasque ainda quente e amasse com um garfo ou espremedor.
2. **O Purê:** Em uma panela pequena, misture a batata amassada com o leite (ou água) e a manteiga ghee. Tempere com sal e a noz-moscada. Mexa em fogo baixo até ficar cremoso. Reserve.
3. **O Frango:** Em outra panela, refogue a cebola e o alho com um fio de azeite. Adicione o frango desfiado e o molho de tomate. Refogue por 3 a 5 minutos para o frango absorver os temperos e ficar "molhadinho".
4. **Montagem:** Você pode servir o frango por cima do purê ou misturar os dois em um bowl. Finalize com cheiro-verde fresco.

Informações Nutricionais (Estimativa)

Nutriente	Quantidade Média
Valor Energético	~415 kcal
Proteínas	36g
Carboidratos	44g
Gorduras Totais	9g
Fibras	7g

Dicas de Chef

- **Agilidade no Preparo:** Cozinhe o frango na pressão com um tablete de caldo de galinha caseiro. Depois de cozido, escorra a água e balance a panela fechada com força por 30 segundos — o frango sairá perfeitamente desfiado.

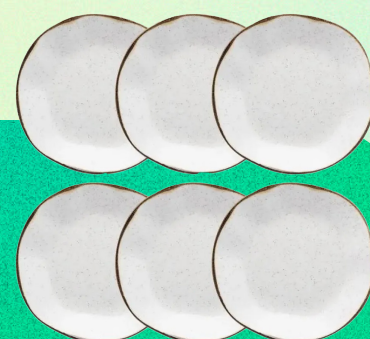
Variante de Sabor: Adicione um toque de gengibre ralado ao purê de batata-doce. Além de acelerar o metabolismo, o sabor cítrico quebra o doce da batata.

- **Textura:** Se quiser um purê mais leve, substitua a batata-doce por mandioquinha (batata baroa) ou faça um mix das duas.

DICA ++

CONJUNTO 6 PRATOS FUNDOS PORCELANA

Aplicado manualmente, assegurando a singularidade de cada item. Feito em porcelana, o conjunto de pratos fundos Ryo Maresia inclui 6 pratos fundos, compatíveis com micro-ondas e máquinas de lavar louças.





TILÁPIA GRELHADA COM MIX DE LEGUMES AO FORNO



Ingredientes

- Proteína: 2 filés de tilápia médios (aprox. 150g a 180g).
- Legumes para Assar: 1/2 pimentão amarelo, 1/2 cebola roxa em pétalas, 1/2 cenoura em palitos e 1/2 xícara de tomates cereja.
- Marinada do Peixe: Suco de 1/2 limão, 1 dente de alho picado, sal e pimenta-do-reino a gosto.
- Tempero dos Legumes: 1 colher de sopa de azeite de oliva, alecrim seco (ou tomilho) e uma pitada de sal.

Modo de Preparo

1. **Os Legumes (Comece por aqui):** Como os legumes demoram mais que o peixe, coloque a cenoura, o pimentão e a cebola em uma assadeira. Regue com o azeite e as ervas. Leve ao forno preaquecido
2. a 200°C por cerca de 20 minutos. Na metade do tempo, adicione os tomates cereja (eles assam rápido e podem explodir se ficarem muito tempo).
3. **O Peixe:** Enquanto os legumes assam, tempere a tilápia com o limão, alho, sal e pimenta. Deixe marinar por apenas 5 a 10 minutos (limão demais "cozinha" o peixe precocemente).
Grelhar: Aqueça uma frigideira antiaderente com um fiozinho de azeite. Quando estiver bem quente,
4. coloque os filés. Grelhe por cerca de 3 minutos de cada lado. A tilápia é delicada; evite virar mais de uma vez para não quebrar o filé.
Montagem: Sirva os filés dourados acompanhados dos legumes assados, que devem estar levemente tostados nas bordas, o que realça o dulçor natural deles.

Informações Nutricionais (Estimativa)

Nutriente	Quantidade Média
Valor Energético	~280 kcal
Proteínas	32g
Carboidratos	12g
Gorduras Totais	10g
Fibras	4g

Dicas de Chef

- **Não deixe secar:** A tilápia é um peixe magro, então se passar do ponto, fica com textura de "borracha". Assim que ela perder a transparência e começar a lascar com o toque do garfo, está pronta.
- **Papel Manteiga:** Se não quiser sujar a assadeira dos legumes, forre-a com papel manteiga ou tapete de silicone. Isso também ajuda a usar menos gordura no preparo.
- **Toque de Sabor:** Experimente polvilhar um pouco de lemon pepper sobre o peixe antes de grelhar. É um tempero prático que combina perfeitamente com frutos do mar.

DICA ++

CARNE DE PANELA MAGRA COM LEGUMES RÚSTICOS

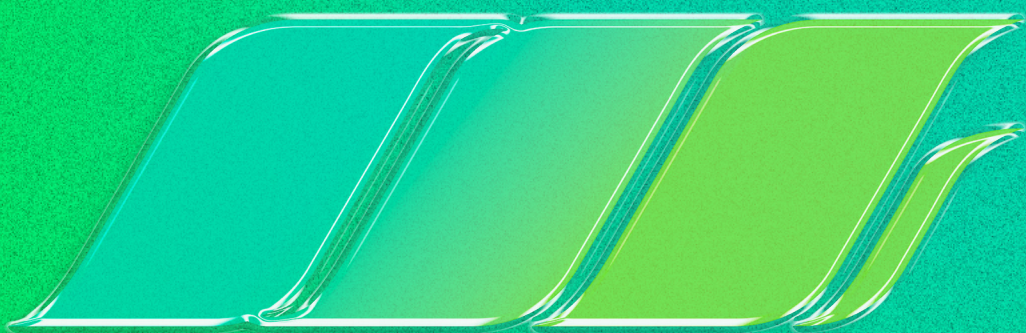
Carne macia e suculenta cozida lentamente com legumes selecionados e temperos aromáticos. Uma receita caseira, nutritiva e cheia de sabor, perfeita para uma refeição reconfortante e equilibrada.



Para mais receitas saudáveis, simples e saborosas...



Use o Cupom **NFACIL13** para 13% de desconto nos e-books ***nutrifácil***!!!



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



www.***nutrifácil***ebook.com