



AS RECEITAS DO MEU GINÁSIO



MENU 3 SUGESTÕES

parte 1

Pequenos Almoços

Papas de Aveia Desenformadas

Ingredientes (1 dose):

20g de farinha de aveia com sabor

100ml de água

100ml de leite ou bebida vegetal

100ml de claras pasteurizadas



Colocar a farinha de aveia num tacho. Juntar um pouco de água e mexer até que a mistura fique homogênea e sem grumos. Adicionar então a restante água, o leite e as claras e misturar bem. Levar a lume baixo, mexendo sempre, até as papas engrossarem bastante. Devem ficar bem mais espessas do que papas de aveia normais. Colocar o preparado numa malga. Levar ao frigorífico até arrefecerem completamente (podem deixar de um dia para o outro). Desenformar na hora de servir.

Sugestão: colocar uma porção de fruta como topping!



Smoothie Bowl

Ingredientes (1 dose):

1/2 banana congelada

1/2 chávena de chá de frutos vermelhos congelados

1/2 chávena de chá de leite ou bebida vegetal

20 gramas de Whey protein

Sugestão de topping: granola caseira ☺

Coloque todos os ingredientes no liquidificador (ou varinha mágica). Verta para uma taça e coloque toppings a gosto.

MENU 3 SUGESTÕES

Crepioca com Fruta

Ingredientes (1 dose):

1 ovo

100 ml de claras de ovo

1 c. de sopa de goma de tapioca hidratada

1 porção de fruta (recheio)

Use um liquidificador ou bater o ovo e as claras com um garfo; Juntar a goma de tapioca. Aquecer uma frigideira antiaderente , levemente untada com azeite; Colocar uma concha de massa no centro da frigideira e deixar cozinhar em lume baixo. Recheiar com 1 porção de fruta. Acompanhar com chá, cevada ou café sem açúcar ☺



Almoços Bacalhau à Brás

Ingredientes (4 doses):

400 g bacalhau cozido e desfiado

2 cenouras raladas

1 courgette

1 alho francês

1 cebola grande roxa

3 ovos batidos;

Salsa q.b.

Azeite, q.b.

3 dentes de alho

150 gramas de azeitonas

Comece por cortar a cebola, o alho, o alho francês e a courgette às rodelas e coloque numa frigideira ou wok. Coloque a cenoura ralada e coloque o azeite, envolvendo bem e deixe cozinhar (cerca de 15 minutos). Junte o bacalhau desfiado, envolva bem e deixe cozinhar (como o bacalhau já está cozido, não é preciso muito tempo). Verificar se é necessário escorrer o líquido que se possa ter formado. Colocar o fogão no mínimo e acrescentar os ovos batidos, misturando muito bem. Acrescentar salsa picada e as azeitonas e servir.

MENU 3 SUGESTÕES

Hambúrgueres de feijão e legumes

Ingredientes (rende 12):

200g de feijão branco ;

180g de brócolos (só os floretes)

80g de cenoura;

1/2 cebola;

1 malagueta (opcional);

1 dente de alho;

1/2 chávena de flocos de aveia;

1 colher de sopa de linhaça moída;

1 colher de sopa de azeite;

Sal q.b.

Comece por partir a cenoura em rodela fina e coza-a juntamente com os brócolos. Escorra bem e deixe arrefecer. Triture num processador até ficar em migalhas médias e coloque numa tigela grande. Parta a cebola em rodela e cozinhe com o azeite numa frigideira antiaderente, em lume brando, apenas para amolecer. Junte também a malagueta em fatias finas (sem sementes) e o dente de alho laminado. Triture depois no processador, juntamente com o feijão branco, e passe também para tigela. Envolve tudo, tempere, e adicione os flocos de aveia e a linhaça moída. Para formar os hambúrgueres, a masse bem a massa para ficar compacta e, com os dedos, forme os hambúrgueres. Cozinhe então numa frigideira antiaderente untada com azeite, até dourar.



Bifes de frango panados com amêndoa

Ingredientes:

(6 doses)

6 bifes de frango

Sumo de limão

3 dentes de alho

Sal q.b

Pimenta

3 ovos batidos

Amêndoa moída



Deixar os bifes de frango temperados por 24h em sumo de limão com os dentes de alho laminados e sal. Passe os bifes de frango pelos ovos batidos (temperados com sal e pimenta) e por fim, pela amêndoa picada. Levar ao forno, pré aquecido, a 200 graus por 30 minutos.

MENU 3 SUGESTÕES

Lanches

BOLO DE LARANJA DE CANECA

Ingredientes (1 dose):

1 ovo

2 colheres de sopa de farinha de aveia

50 ml de leite magro ou bebida vegetal

sumo de ½ laranja

1 quadrado de chocolate

(mais de 70% de cacau)

1 colher de chá de fermento

Bater o ovo e, de seguida, misturar o leite, o sumo de laranja, a farinha de aveia e o fermento. Envolver bem até criar uma massa homogénea. Colocar o preparado numa caneca almoçadeira. Levar ao micro ondas durante cerca de 3 minutos na potência máxima; Colocar o quadrado de chocolate em cima do bolo ainda quente e deixar derreter.

Acompanhar com 1 iogurte líquido magro.



Tosta de Ovo com Abacate

Ingredientes (1 dose):

1 ovo cozido, escalfado ou mexido

1 fatia de pão escuro (40 g)

1/3 de um abacate (tamanho médio)

sumo de limão q.b.

pimenta q.b.

Torrar o pão. Esmagar o abacate com um garfo e colocar umas gotas de sumo de limão. Barrar o pão com a pasta de abacate e colocar por cima o ovo (cozido, escalfado ou mexido). Polvilhar com uma pitada de pimenta. Acompanhar com um chá, cevada ou café sem açúcar ☺

MENU 3 SUGESTÕES

OVOS MEXIDOS COM BOLACHAS DE ARROZ OU MILHO

Ingredientes

1 ovo

80 ml de claras

1 fatia de queijo magro ou 1 queijo fresco magro

2 bolachas de arroz ou milho

Mexer os ovos. Dividir a fatia de queijo ou o queijo fresco/cottage pelas duas bolachas cobrir com ovo mexido. Acompanhar com uma limonada sem açúcar ☺



Jantar

Quiche de salmão fumado e espinafres sem base

Ingredientes (1 unidade):

250 gramas de queijo quark

6 ovos

1 alho francês às rodelas

6 cogumelos portobello laminados

100 gramas de espinafres

200 gramas de salmão fumado

Especiarias: noz moscada pimenta

Sal q.b

200 gramas de queijo ralado



Forrar uma forma com papel vegetal. Colocar o alho francês, os cogumelos, as folhas de espinafres na forma e misturar. DE seguida colocar o salmão fumado em pequenas tiras e cobrir a forma com o queijo ralado. Num processador colocar os ovos, o queijo quark, o sal e as especiarias e bater até formar uma mistura homogênea. Verter o preparado sobre a forma e levar ao forno pré aquecido a 180 graus cerca de 40 minutos. Sirva com uma boa salada ☺

MENU 3 SUGESTÕES

Almôndegas de atum e mozzarella

Ingredientes:

3 latas de atum ao natural

3 ovos

120 gramas de farinha de aveia

80 gramas de queijo mozzarella ralado

3 colheres de sopa de polpa de tomate

1/3 alho francês (só a parte branca)

1/2 cebola

Especiarias: paprika, orégãos e pimenta

Sal q.b (opcional)

Picar muito bem a cebola e o alho francês. Numa taça misturar todos os ingredientes com a ajuda de um garfo. De seguida formar as bolinhas com as mãos e colocar num tabuleiro forrado com papel vegetal. Levar ao forno, pré aquecido, a 180 graus cerca de 15 minutos!



Beringela gratinada com salmão

Ingredientes

(3 doses)

2 beringelas

2 filetes de salmão

Sumo de ½ limão

250 ml de polpa de tomate

Sal q.b

Cominhos

1 mozzarella de búfala picada

Cebolinho



Cortar as beringelas às fatias na transversal, polvilha com um pouco de sal e deixa repousar por 30 minutos (para largar a água). Coloca um fio de azeite numa sertã e “grelha” as rodela de beringela de um lado e do outro. Num pirex dispõe uma camada de beringela já grelhada, cobre com um pouco de polpa de tomate e tempera com sal e pimenta. Junta os filetes de salmão partidos em várias partes e rega com sumo de limão. Coloca outra camada de beringela, tomate e salmão. Na última camada coloca o restante molho de tomate e a mozzarella previamente picada e leva ao forno a gratinar por 20 minutos. Por fim polvilhar com cebolinho.

MENU 3 SUGESTÕES

parte 2

Pequenos Almoços

Panquecas de cenoura

Ingredientes:

2 ovos médios

3 colheres de sopa de azeite

100grs de cenoura em rodela finas

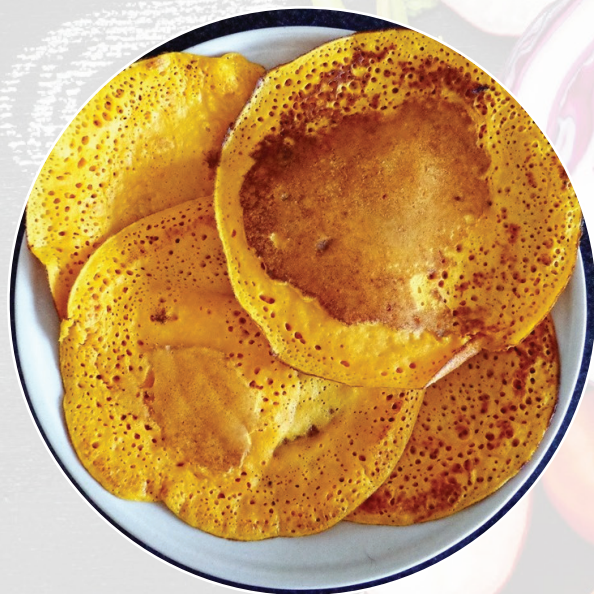
3 colheres de sopa rasas de farinha de coco
(ou farinha de aveia ou arroz ou amêndoa)

2 colheres de sopa rasas de coco ralado

1 colher de chá de fermento

1 colher de café de canela em pó (opcional)

Coloque todos os ingredientes numa taça e com a varinha mágica triture tudo até obter uma massa homogênea.
Cozinhe as pancakes numa frigideira antiaderente/untada com fio de azeite



Pão de frigideira

Ingredientes:

1 ovo (médio)

1 colher de sopa rasa de farinha de amêndoa

1 colher de sopa rasa de linhaça moída

1 colher de chá rasa de farinha de coco

1 colher de café de fermento

Fio de azeite

Pitada de sal

Misturar bem todas as farinhas e o fermento. Juntar o ovo batido, o fio de azeite e a pitada de sal.
Aqueça uma frigideira, untada com azeite. Coloque a massa na frigideira e tape com uma tampa, deixe cozinhar cerca de 1 a 2 minutos. Destape e vire o pão, deixe cozinhar mais 30 segundos e retire da frigideira.

MENU 3 SUGESTÕES

Papas de Aveia Proteicas

Ingredientes (1 dose):

30g de flocos de aveia

100ml de claras de ovo

20g de whey

Água q.b

Num tacho colocar a aveia e cobrir com água. Levar ao fogão e deixar levantar fervura. Adicionar as claras e a whey. Mexer bem até obter uma textura homogênea e cremosa.



Lanches Pudim de Chia

Ingredientes

2 colheres de sopa sementes de chia

150 ml leite magro/bebida vegetal 0%

Fio de mel (opcional)

Mistura todos os ingredientes num frasquinho e colocar no frigorífico durante, pelo menos, 4 horas.

MENU 3 SUGESTÕES

Muffins de Chocolate

Ingredientes

1 banana madura

2 ovos

150 ml de leite magro/ bebida vegetal sem açúcar

2 c.sopa manteiga de amendoim

120g farinha de aveia)

30 g cacau magro em pó

Colocar todos os ingredientes numa taça e triturar tudo com varinha mágica.

Colocar a massa nas formas até 3/4 do tamanho e levar ao forno, pré-aquecido a 180°, durante 20-30 minutos.



Overnight Oats

Ingredientes

150g de iogurte grego ligeiro natural

20g de flocos de aveia

1 fruta a gosto

Fio de mel (opcional)

Num recipiente fechado, colocar por camadas o iogurte – aveia – fruta partida aos cubos – iogurte e respetivos toppings.
Fechar o recipiente e deixar no frigorífico durante a noite.

MENU 3 SUGESTÕES

Almoço/Jantar Beringela Recheada

Ingredientes

1 beringela grande

1 lata de atum em água/100g de frango cozido ou grelhado

1/2 cebola media picada

1/2 de pimento vermelho pequeno picado

1 tomate médio maduro picado

1 dente de alho picado

2 colheres de sopa de coentros/salsa picados

Sal e pimenta

Queijo ralado

Oregãos

Corte a beringela ao meio e retire o interior (remova sementes e pique a polpa para juntar ao recheio). Pique os restantes vegetais. Coloque os vegetais e o atum/frango numa frigideira com um pouco de azeite e cozinhe tudo cerca de 3/4 minutos. Com o preparado recheie as beringelas e em seguida coloque o queijo ralado e orégãos por cima. Coloque um fio de azeite num pirex e as beringelas por cima. Leve a forno, pré-aquecido a 200°, cerca de 20 minutos.



MENU 3 SUGESTÕES

Caril de Frango

Ingredientes

3 peitos de frango em cubos

150ml de água

1 lata de leite de côco light

1 tomate médio maduro

4 colheres de sopa de azeite

1 cebola média picada

1 dente de alho picado

2 colher de sopa de caril em pó

1 colher de chá de curcuma Sumo de 1 limão

Piri-piri qb

Sal qb

Coentros/salsa (opcional)

Tempere os bifes com sal, pimenta, sumo da limão, a curcuma e reserve.

Refogue a cebola com o azeite e adicione o tomate, deixe cozer em lume brando cerca de 10min e triture tudo.

Numa frigideira, com 1 fio de azeite, saltear o frango cerca de 2 minutos.

Adicione o leite de coco, o caril ao molho de tomate e envolva bem. Deixe cozinhar cerca de 15 minutos.

Tape o tacho e deixe cozinhar durante cerca de 10 minutos em lume brando.

Antes de servir, retifique os temperos e adicione os coentros/salsa picados.



MENU 3 SUGESTÕES



Quiche de Atum

Ingredientes

2 latas de atum em água

1 lata de cogumelos

Vegetais cozinhados a gosto

1 cebola

4 ovos

150ml de leite magro/bebida vegetal 0% açúcares

Orégãos

Pimenta

1 colher de chá de curcuma Sumo de 1 limão

Pré-aquecer o forno a 180°C.

Numa tigela juntar o atum, os cogumelos, os vegetais cozinhados e a cebola crua picada e misturar tudo até ficar homogéneo.

Bater os 4 ovos numa tigela à parte e juntar o leite, juntando orégãos e pimenta a gosto.

Juntar os dois preparados anteriores e mexer até ficar tudo envolvido.

Colocar a massa numa forma de silicone (pode usar outra desde que forrada com papel vegetal) e levar ao forno cerca de 30 minutos.

MENU 3 SUGESTÕES

Miminhos de pescada na frigideira

Ingredientes

4 medalhões/postas de pescada

3 tomates maduros

1 cebola

3 dentes de alho

Sumo de 1 limão

Noz-moscada q.b.

Sal e pimenta q.b.

Tempere a pescada com o sumo de limão e sal, reservando.

Pique a cebola e os dentes de alho e disponha numa frigideira, regue com o azeite e deixe refogar, mexendo de vez em quando. Junte o tomate partido aos cubos pequenos e a pescada. Tempere com sal e pimenta e deixe cozinhar durante 20-30 minutos.



Wrap de Frango

Ingredientes

1 tortilha integral

100g de frango

1 ovo cozido

½ tomate

Vegetais a gosto

1 colher de sopa de maionese
light/molho de iogurte 0%

Desfiar o frango previamente cozido/grelhado. Cortar o ovo às rodelas, picar os vegetais e o tomate. Barrar a tortilha com maionese/molho de iogurte, adicionar os ingredientes anteriores e enrolar a tortilha, ficando em forma de wrap.

MENU 3 SUGESTÕES

Salmão com legumes no Forno

Ingredientes

1 posta de Salmão

Sumo de ½ limão

Alho francês qb

Tomate qb

Cebola qb

Pimentão-doce qb

Cebolinho qb

Sal qb

Azeite qb

Água qb

Colocar o salmão num tabuleiro de forno e temperar com limão.

Cortar os legumes em pedaços pequenos e juntar ao salmão.

Temperar tudo com um fio de azeite, uma pitada de sal e as especiarias e a gosto.

Levar ao forno, pré-aquecido a 180°, durante 40 minutos..



MENU 3 SUGESTÕES

parte 3

Pequenos Almoços

Batido de Frutos Vermelhos

Ingredientes

300g de mistura de frutos vermelhos

2 colheres de sopa de flocos de aveia

240ml de leite magro ou 200ml de bebida vegetal
(s/adição de açúcares)

Misturar todos os ingredientes num liquidificador até obter uma mistura homogênea. Et voilà!



Waffles de Aveia e Alfarroba

Ingredientes

3 colheres de sopa de flocos de aveia

1 colher de sopa de farinha de alfarroba

1 ovo

1 colher de sopa de Queijo quark

Colocar e envolver todos os ingredientes num processador de cozinha ou com a varinha mágica. Cozinhar, idealmente, numa máquina de waffles (ou em uma frigideira antiaderente).

MENU 3 SUGESTÕES

Bolo de Maçã (Caneca)

Ingredientes

2 colheres de sopa rasas de Farinha de espelta ou aveia

1 ovo inteiro

1 maçã pequena

Canela q.b

Misturar a farinha e os ovos numa caneca, em seguida, misturar a maçã (previamente cortada aos quadrinhos), juntar canela q.b. e levar ao micro-ondas por cerca de 2 a 3 minutos.



Lanches Ooopsies

Ingredientes

3 ovos

90g de iogurte grego magro

Sal qb

1 colher de sobremesa de Sementes de Chia,
sésamo para colocar por cima

Opções de toppings:

1 peça de fruta

Compota/Doce (sem adição de açúcar)

Pré-aquecer o forno a 160 °. Separar a gema da clara e bater as claras em castelo (com uma pitada de sal) até ficarem firmes.

Em seguida, num recipiente, misturar as gemas e o iogurte.

Posto isto, envolver as claras no preparado anterior, suavemente, de forma a não perderem muito ar.

Por último, colocar papel vegetal em um tabuleiro, verter pedaços de massa separados entre si com ajuda de uma colher e polvinhar cada porção de massa com as sementes. Cozinhar, no forno durante 25-30 minutos (até ficarem douradinhos).

MENU 3 SUGESTÕES

Queques de iogurte

Ingredientes

4 ovos

1 iogurte natural (solido)

2 copos de iogurte de farinha de aveia

2 colheres de sopa de azeite

2 colheres de sopa de açúcar de coco

1 colher de chá de fermento

1 colher de chá de canela

Pré-aquecer o forno a 180°. Num liquidificador ou robô de cozinha colocar: o iogurte natural, a farinha de aveia, o azeite e os ovos até ficar uma mistura homogênea. Por fim, adicionar o fermento e envolver. Distribua por forminhas (de silicone, por exemplo). Cozinhar no forno por cerca de 25 minutos.



Iogurte com fruta e cereais

Ingredientes

5 colheres de sopa de iogurte grego magro

3 colheres de sopa de cereais de milho ("Corn Flakes")

1 peça de fruta

Num frasquinho de vidro dispor em 3 camadas o iogurte, os cereais e a fruta cortada em pedaços. Repetir o processo até encher o frasco.

MENU 3 SUGESTÕES

Almoço

Strogonoff de frango, c/ molho de iogurte (p/2 pessoas)



Ingredientes

1 cebola pequena (picada)

2 dentes de alho

2 peitos de frango cortados em cubos

1 tomate (cortado em cubos)

1 copo iogurte grego magro

2 chávenas de cogumelos laminados

1 colher de sopa de azeite

Pimenta preta, orégãos, folha de louro e manjerição (a gosto)

Sal q.b.

Em primeiro lugar temperar o frango com uma pitada de sal, pimenta preta e manjerição.

Colocar 1 colher de sopa de azeite numa frigideira e cozinhar o frango em conjunto com o louro, o alho e a cebola.

Em seguida, juntar os cogumelos e os orégãos e deixar cozinhar (até ficarem dourados).

Por último, juntar o iogurte e deixar cozinhar por mais cerca de 2 minutos.

Acompanhar com ¼ do prato de arroz e ½ prato de legumes/salada.

MENU 3 SUGESTÕES

Frittata de espinafres e batata-doce

Ingredientes

6 ovos

3 Claras de ovos

1 Batata-doce cozida

1/2 chávena chá de Queijo parmesão ralado

1 colher de chá de Pimenta preta

1 chávena de chá Tomate cherry

1/2 cebola

6 Cogumelos

1 chávena de chá cheia de espinafres

2 colheres de sopa de orégãos

2 dentes de alho

Pimenta preta q.b e sal q.b

Comece por bater os ovos com as claras e misture o queijo parmesão e os orégãos.

Numa frigideira, salteie os tomates cherry, a os espinafres, os cogumelos, o alho e a cebola com 1 fio de azeite, cerca de 4 a 5 minutos.

Esmague a batata-doce e adicione à frigideira, envolvendo com os restantes ingredientes.

Adicione os ovos por cima e deixe cozinhar até ficar pronto. Pode colocar uma tampa por cima para ajudar a cozinhar.

Corte em fatias e sirva com uma salada.



MENU 3 SUGESTÕES

Espetada de Salmão c/ arroz de ervilhas

Ingredientes

1 lombo de salmão

pimento amarelo e vermelho q.b.

3 colheres de sopa de arroz

1 colher de sopa de ervilhas

mistura de alfaces q.b.

2 colheres de chá de azeite

sumo de limão q.b.

sal q.b.

pimenta q.b.

Corte o lombo de salmão em cubinhos e tempere com sal, pimenta, 1 colher de chá de azeite e sumo de limão, deixar a marinar.

Cortar os pimentos aos pedaços e dispô-los alternadamente com o salmão num espeto.

Levar a espetada de salmão a grelhar e vá regando com a marinada de vez em quando.

À parte, colocar o arroz a cozer juntamente com as ervilhas em água temperada de sal, assim que esteja cozido, escorra e reserve.

Quando o salmão estiver douradinho, retire do lume e acompanhe a espetada com o arroz de ervilhas e legumes/salada



MENU 3 SUGESTÕES

Jantar

Lasanha vegetariana

Ingredientes

100g de grãos de soja (previamente demolhada)

200g de espinafres

1 cebola média

2 dentes de alho

1/4 de pimento vermelho

250g de massa fresca para lasanha

2 colheres de sopa de azeite

250g de bebida vegetal de coco (s/ adição de açúcar)

200g de queijo mozzarella

1 colher de chá de pimenta preta

Oregãos e sal q.b.

Refogar numa frigideira com azeite, a cebola picada, os alhos e o pimento vermelho.

Acrescentar os espinafres e deixar cozinhar por 5 minutos.

Em seguida, adicionar a soja demolhada e temperar com a pimenta preta, bebida vegetal, sal e os orégãos.

Deixar cozinhar por 15 minutos. Por fim, num tabuleiro (untado) dispor por camadas: a massa e o preparado com a soja.

Colocar queijo ralado por cima e levar ao forno (pré aquecido a 180°) durante 15-20 minutos.



MENU 3 SUGESTÕES

Canelones de Beringela

Ingredientes

2 beringelas (previamente lavadas)

1 curgete (previamente lavadas)

3 tomates chucha (maduros)

200g de requeijão magro

1 colher de sopa e meia de azeite

200g de cogumelos frescos laminados

sal grosso q.b.

200g de carne picada

Oregãos

4 colheres de sopa de queijo mozzarella ralado

Pré aquecer o forno a 180°. Cortar uma beringela e meia ao meio e depois em fatias finas longitudinais (de forma a ser possível enrola-las). A restante beringela, a curgete e o tomate cortar aos cubos, e reserve. Numa frigideira antiaderente, refogar a cebola (picada) com uma colher de sopa de azeite (até a cebola ficar transparente). Em seguida, juntar os legumes cortados e os cogumelos, temperar com uma pitada de sal e orégãos e deixar cozinhar cerca de 10 minutos, em lume brando. Posteriormente, acrescentar a carne picada (já cozinhada) e o requeijão, envolver tudo. Colocar as tiras de beringela em um tabuleiro (untado com azeite), adicionar o recheio e enrolar em forma de canelone. Polvilhar com a mozzarella ralada e levar ao forno a gratinar, cerca de 15 minutos. Pode acompanhar com salada.



MENU 3 SUGESTÕES

Empadão de Couve Flor

Ingredientes

800 g de couve-flor

2 Cebolas

4 a 5 latas de atum “ao natural”

2 dentes de alhos

1 dl de Azeite

100 g de cogumelos

2 tomates

2 c. (de sopa) de manteiga magra à temperatura ambiente

sal e pimenta q.b.

Separe a couve-flor em raminhos e leve-os ao lume a cozer em água e sal, juntamente com uma cebola, em pedaços.

Escorra a couve-flor cozida e triture-a bem. Junte-lhe a manteiga magra e envolva.

Pique a cebola restante e os dentes alhos e refogue-os no azeite.

Junte o atum, sal e pimenta e cozinhe mais um pouco. Pique os cogumelos e o tomate, sem pele e sementes, e junte-os ao atum.

Coloque metade deste preparado no fundo de um tabuleiro e disponha o refogado de atum, por cima.

Cubra com o restante puré e alise a superfície. Leve ao forno a 200° C, por 20 minutos. Retire e sirva.



**Fim
Bom Appetite!**

