



RECEITAS

SHAKE PROTEICO DE FRUTAS VERMELHAS:

Uma bebida rica em proteínas cai bem em vários horários do seu dia. Pode ser tomado antes ou depois do treino, como a bebida do seu café da manhã ou até mesmo como última refeição do dia.

As frutas vermelhas são ricas em antioxidantes, fazem bem para a visão, para o coração, para o sistema imunológico e para a microbiota intestinal. Além disso, elas são facilmente encontradas já esterilizadas e congeladas, prontas para o uso.



Ingredientes:

- 30 gramas de Whey Protein;
- 100 gramas de frutas vermelhas (morango, mirtilo, framboesa, etc.);
- 150 ml de água.

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador até formar uma mistura homogênea.

OVO DE 30 SEGUNDOS NO MICROONDAS

O ovo tem sido o alimento mais indicado entre os nutricionistas por ter ótimas quantidades de vitamina A, vitamina E e vitaminas do complexo B, além de minerais como selênio, zinco, cálcio e fósforo. Ele oferece diversos benefícios para a saúde como prevenção da diabetes e de doenças cardiovasculares e diminuição do risco de osteoporose. Este alimento, considerado como boa fonte de proteína, pode ser incluído como opção no café da manhã, lanche da tarde ou jantar.



Modo de preparo:

Quebre o ovo em uma xícara que possa ir ao microondas e deixe por 30 a 45 segundos – dependendo da potência do aparelho.





SANDUICHE NATURAL

O sanduiche pode ser feito com uma fonte de proteína (atum ou frango desfiado na forma de patê) e com opções de salada que devem vir separadas – tomate, cenoura ralada, folhas (como alface ou rúcula) e outros vegetais ralados ou picados em rodela (como rabanete ou pepino). Este sanduiche é leve e bem completo sendo uma boa opção para substituir o jantar ou como opção para o lanche da tarde para aqueles que precisam diminuir a quantidade de alimentos ingeridas a noite.



Ingredientes:

- Duas fatias de pão integral;
- 1 lata de atum em conserva ralado light ou 4 colheres de sopa de frango desfiado;
- 2 colheres (sopa) de creme de ricota;
- Cheiro verde a gosto;
- Pimenta a gosto.

FILÉ DE FRANGO COM LEGUMES NA AIR FRYER

Uma refeição rápida e completa, perfeita para o jantar. O filé de peito é preferido no mundo fitness por ser uma carne magra com dose elevada de proteína, basta caprichar nos temperos naturais para ela ficar suculenta e bem saborosa.



Ingredientes:

- 1/2 kg de filé de peito de frango;
- 1 limão espremido;
- 1 colher de sopa de azeite de oliva;
- 1 colher de sopa rasa de sal;
- Açafrão, chimichurri, pimenta ou outros temperos diversos de sua preferência;
- Batata, cenoura, pimentão e abobrinha picados (ou outros legumes que preferir).

Modo de preparo:

Tempere o frango com açafrão, chimichurri, pimenta e o suco de limão, caprichando bem dos dois lados. Aqueça a fritadeira elétrica em 180 °C e leve os pedaços da ave para assar. Enquanto isso, pique os legumes e junte-os em uma mesma vasilha. Tempere com azeite, sal e temperos a gosto. Coloque os legumes para terminar de assar com o frango, até dourar.

Dica especial: sempre aqueça a fritadeira por 5 min antes de colocar o alimento, principalmente carnes. Desta forma o alimento ficará mais suculento e assado de forma uniforme.

