



EBOOK GRÁTIS

# 12 RECEITAS FIT

RECEITAS SIMPLES PARA O DIA A DIA  
**MANTENHA SEU CORPO PRONTO  
PARA EMAGRECER**



MÉTODO  
EMAGRECER **DNA**

# 12 Receitas FIT

## Sumário

<b>Falso arroz de Couve-flor</b>	<b>3</b>
<b>Rolinhos de berinjela lowcarb</b>	<b>4</b>
<b>Pão de Castanha Low Carb</b>	<b>5</b>
<b>Pizza de Carne Moída Low Carb</b>	<b>6</b>
<b>Bolinhas de Frango com Brocólis Low Carb</b>	<b>7</b>
<b>Coxinha de Mandioca Assada</b>	<b>8</b>
<b>Rolinho de Omelete Low Carb</b>	<b>9</b>
<b>Bolinhas de Brócolis Low Carb</b>	<b>10</b>
<b>Pão de Queijo com Batata Doce</b>	<b>11</b>
<b>Rolinho de Frango Recheado</b>	<b>12</b>
<b>Torta de Abobrinha Low Carb</b>	<b>13</b>
<b>Torta de frango sem farinha</b>	<b>14</b>
<b>Suco de Água de Coco com Gengibre</b>	<b>15</b>

# 12 Receitas FIT



## Falso arroz de Couve-flor



### INGREDIENTES:

- 1 unidade couve-flor
- 1 unidade cebola média cortada em cubos
- 2 dentes alho cortados
- 1 colher (sopa) azeite de oliva
- A gosto tempero verde
- A gosto Sal
- A gosto Pimenta do reino



### MODO DE PREPARO:

1. Pique a couve flor bem fininha ou passe no processador.
2. Refogue a cebola e o alho no azeite de oliva.
3. Junte a couve flor moída e cozinhe por cerca de 6 minutos ou até estar cozida.
4. Tempere com sal e pimenta do reino a gosto.
5. Na hora de servir, adicione o tempero verde.

# 12 Receitas FIT



## Rolinhos de berinjela lowcarb



### INGREDIENTES:

- 1 berinjela grande
- 2 xícaras (chá) tomate pelados ou molho de tomate
- 2 colheres (sopa) azeite de oliva
- 1 xícara (chá) ricota amassada a gosto
- manjeriço em folhas a gosto
- Sal a gosto
- Pimenta do reino



### MODO DE PREPARO:

Corte a berinjela em fatias bem finas;  
Recheie com a ricota e o molho de tomate pelado e folhas de manjeriço;  
Tempere com sal e pimenta e fazer os rolinhos;  
Leve ao forno pré-aquecido por cerca de 30 minutos;  
Na hora de servir, coloque o azeite de oliva por cima.

# 12 Receitas FIT



## Pão de Castanha Low Carb



### INGREDIENTES:

- 1 xícara (de chá) de castanha de caju torrada e sem sal
- 3 ovos
- 3 colheres (de sopa) de azeite de oliva extra virgem
- 3 colheres (de sopa) de queijo parmesão ralado
- Sal (se precisar)
- 3 colheres (de sopa) de água em temperatura ambiente
- 1 colher (de sobremesa) de fermento químico em pó (o de bolo)



### MODO DE PREPARO:

Esse pão low carb você pode fazer com castanha, amêndoa, macadâmia ou outra oleaginosa. Faça da mesma forma.

Eu prefiro o queijo parmesão ralado na hora, fica bem mais gostoso, mas pode fazer com o de saquinho, apenas escolha aqueles que não são tão finos que parecem uma farinhas.

Cuidado com o sal, porque

o queijo é muito salgado. Você pode fazer ele em formas individuais, como as de cupcake ou empada. Eu normalmente, faço um pão desse, fatio e embalo. Daí coloco no freezer e vou retirando à medida que preciso dele. Mesmo congelado pode colocar direto na torradeira ou no micro-ondas.

# 12 Receitas FIT



## Pizza de Carne Moída Low Carb



### INGREDIENTES:

- 250gr de carne moída
- 1/2 cebola picada
- 1 colher de chá de pimenta picada
- 1 colher de sopa de pimentão picado
- 2 dentes de alho
- sal e pimenta a gosto

### RECHEIO

- 100g de queijo muçarela ralado
- 1/2 pimentão cortado em rodelas
- 7 tomatinhos picados
- 3 ovos cozidos
- 2 Colheres de sopa de molho de tomate
- Orégano a gosto
- tomate a gosto
- Orégano a gosto



### MODO DE PREPARO:

Em uma vasilha coloque a carne moída, adicione o alho a pimenta, o pimentão, a cebola, sal e pimenta a gosto, misture, coloque a carne moída em uma frigideira untada com azeite ou na forma de pizza, e leve ao forno por 20 minutos, retire do forno. Cubra com molho de tomate, queijo, pimentão, tomate,

ovo e orégano. Leve novamente ao forno baixo por 10 minutos.

# 12 Receitas FIT



## Bolinhos de Frango com Brocólis Low Carb



### INGREDIENTES:

- 500g de brócolis cozido
- 300g de peito de frango cozido
- Sal e pimenta a gosto
- gergelim



### MODO DE PREPARO:

No processador coloque todos os ingredientes, processe bem. Faça bolinhas com a massa e distribua em uma forma untada. Salpique gergelim por cima. Leve ao forno por 25 minutos.

# 12 Receitas FIT



## Coxinha de Mandioca Assada



### INGREDIENTES:

- 2 mandioca cozida e amassada
- ¼ de peito de frango cozido e desfiado
- 2 tomates sem pele e sem sementes picado
- 2 dentes de alho
- ½ cebola picada
- 3 colheres (sopa) de requeijão light
- Uma colher (sopa) de azeite
- Sal e temperos a

- gosto para empanar
- 1 copo de leite ou ovo
- 1 copo de farinha de linhaça ou farinha de mandioca



### MODO DE PREPARO:

Pré-aqueça o forno a 200°C.  
Em uma panela, doure a o alho e a cebola com o azeite.  
Junte o frango já cozido e desfiado.  
Em seguida, acrescente o tomate.  
Tempere com sal a gosto.  
Refogue por três minutos.  
Junte o requeijão light, misture e desligue o fogo.  
Tempere a mandioca amassada com um pouco

de sal.  
Com esta massa, faça bolinhas na palma da mão.  
Abra cada bolinha para colocar o recheio.  
Feche a massa fazendo formato de coxinha.  
Empane no leite e na farinha de mandioca.  
Distribua as cozinhas em uma assadeira.  
Leve ao forno por 15 minutos ou até dourar.

# 12 Receitas FIT



## Rolinho de Omelete Low Carb



### INGREDIENTES:

3 ovos  
1/2 cenoura crua  
picada  
1/2 cebola picada  
salsinha  
cebolinha  
tempero e sal agosto



### MODO DE PREPARO:

Bata os ovos com um garfo acrescente a cenoura a cebola a salsinha a cebolinha e frite em uma frigideira untada no fogo baixo, recheia com queijo, enrole o omelete, corte os rolinhos e sirva em seguida.

# 12 Receitas FIT



## Bolinhas de Brócolis Low Carb



### INGREDIENTES:

- 500g de brócolis cozido e picados
- 2 ovos
- 1 xícara de queijo ralado
- 1/3 xícara de farinha de coco ou farinha de amêndoas
- Sal e pimenta a gosto



### MODO DE PREPARO:

Pré-aqueça o forno a 200°C. Unte uma forma com um pouco de azeite e reserve. Em um recipiente misture todos os ingredientes, misture bem. Faça bolinhas com a massa e distribua na forma untada. Leve ao forno por cerca de 20 minutos ou até dourar.

# 12 Receitas FIT



## Pão de Queijo com Batata Doce



### INGREDIENTES:

- 1 xic(200g) de polvilho azedo ou doce
- 1 xic (250g) de batata doce cozida e amassada
- 1 xic (100g) de queijo muçarela ralado
- 10ml de água ou óleo de coco
- Sal a gosto



### MODO DE PREPARO:

Mistura todos os ingredientes, amasse bem, faz as bolinhas coloque em uma forma untada e leva ao forno por 20-25 minutos ou congelar as bolinhas.

# 12 Receitas FIT



## Rolinho de Frango Recheado



### INGREDIENTES:

- 400 GRAMAS DE PEITO DE FRANGO CRU
- 3 COLHERES DE AZEITE
- SAL E TEMPEROS A GOSTO

**RECHEIO**  
QUEIJO  
PRESUNTO



### MODO DE PREPARO:

Coloque o peito de frango cru no processador, acrescente o azeite o sal e temperos agosto, bata.

Abra a massa na mão, recheia com queijo faça rolinho, enrole no presunto, coloque em uma forma untada e asse por 30 minutos.

# 12 Receitas FIT



## Torta de Abobrinha Low Carb



### INGREDIENTES:

- 1 abobrinha crua
- 2 cenoura crua
- 6 ovos
- 100g de creme de ricotta
- tempero e sal a gosto
- peito de Peru picado
- queijo muçarela ralado



### MODO DE PREPARO:

Corte em rodelas as cenouras e a abobrinha, coloque em forma, faça camadas de abobrinha e cenoura, salpique peito de peru e queijo ralado, e reserve. No liquidificador bata os ovos com creme de ricotta, temperos e sal

gosto, despeje essa massa sobre a forma, leve ao forno médio por 25 minutos.

# 12 Receitas FIT



## Torta de frango sem farinha



### INGREDIENTES:

- 4 ovos
  - 1 lata de milho
  - $\frac{1}{4}$  de xícara (chá) de óleo ou azeite
  - 1 xícara (chá) de leite do seu uso
  - 1 colher (chá) de sal
  - $\frac{1}{2}$  colher (sopa) de orégano seco
  - 1 xícara (chá) de cheiro verde
  - 1 xícara (chá) de aveia em flocos ou farelo de aveia
  - 1 colher (sopa) de fermento em pó
  - 200g de peito de frango cozido com sal e desfiado
  - 2 tomates cortados
- Óleo e farinha para untar e enfarinhar



### MODO DE PREPARO:

- Bata no liquidificador os ovos, o milho, o óleo, o leite e o sal até obter uma massa homogênea. Acrescente o orégano, o cheiro verde, a aveia, o fermento. Use o botão "pulsar" algumas vezes para misturar a massa. Adicione em seguida o frango desfiado e os tomates e, com a ajuda de uma espátula, misture bem
- Despeje em forma untada e enfarinhada. Leve ao forno pré-aquecido (200°C) e asse por, aproximadamente, 30-35 minutos, ou até dourar. Desenforme ainda morno e sirva em

# 12 Receitas FIT



## Suco de Água de Coco com Gengibre Como Emagrecer Até 4Kg Em 5 Dias!



### INGREDIENTES:

- ½ limão espremido;
- 2 folhas de couve;
- 1 colher de sopa de semente de chia;
- 100 ml de água de coco;
- 1 pitada de gengibre em pó;
- 1 maçã vermelha;
- ½ pepino.



### MODO DE PREPARO:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e servir. Não use açúcar nem adoçante.

### Porque ajuda no emagrecimento:

Além da ação desintoxicante, essa receita potencializa o trabalho do fígado. A água de coco hidrata e a semente de chia é rica em Omega 3, uma substância anti-inflamatória. A maçã é uma fruta riquíssima em vitaminas e também em fibras que auxiliam na saciedade e ajudam o emagrecimento. O gengibre acelera o metabolismo facilita o processo de perda de peso.

**Vídeo Revelador: Como Pessoas  
Comuns estão Perdendo  
"No Mínimo" 21KG em 70 Dias  
Sem Exercícios Cansativos Nem  
Dietas Malucas!**



**CLIQUE NO BOTÃO ABAIXO  
PARA SE INSCREVER!**

**Sim,  
eu também quero**

**EMAGRECER!**

MÉTODO  
EMAGRECER **DNA**