

# 10 Receitas Saudáveis com Passo a Passo

## 1. Salada Colorida com Grão-de-Bico

### Ingredientes:

- 1 xícara de grão-de-bico cozido
- 1 cenoura ralada
- 1/2 beterraba ralada
- 1/2 pepino fatiado
- 1 tomate picado
- Suco de 1 limão
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal a gosto

### Modo de preparo:

1. Misture todos os ingredientes em uma tigela grande.
2. Tempere com limão, azeite e sal.
3. Sirva gelado ou em temperatura ambiente.

## 2. Omelete de Espinafre

### Ingredientes:

- 2 ovos
- 1/2 xícara de espinafre picado
- 1/4 cebola picada
- Sal e pimenta a gosto

### Modo de preparo:

1. Bata os ovos em uma tigela.
2. Adicione o espinafre e a cebola, misturando bem.
3. Tempere com sal e pimenta.
4. Aqueça uma frigideira antiaderente e despeje a mistura.
5. Cozinhe até dourar dos dois lados.

## 3. Iogurte Natural com Frutas e Sementes

## 10 Receitas Saudáveis com Passo a Passo

### Ingredientes:

- 1 pote de iogurte natural
- 1 banana picada
- 1 maçã picada
- 1 colher de chá de chia
- 1 colher de chá de linhaça

### Modo de preparo:

1. Em um recipiente, coloque o iogurte.
2. Adicione as frutas picadas por cima.
3. Finalize com chia e linhaça.
4. Sirva imediatamente ou mantenha refrigerado.

## 4. Sopa Detox de Abóbora com Gengibre

### Ingredientes:

- 2 xícaras de abóbora picada
- 1 pedaço pequeno de gengibre
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal a gosto

### Modo de preparo:

1. Refogue a cebola e o alho no azeite.
2. Adicione a abóbora e o gengibre.
3. Cubra com água e cozinhe até amolecer.
4. Bata tudo no liquidificador e volte à panela.
5. Ajuste o sal e sirva quente.

## 5. Tapioca com Recheio de Frango Desfiado

### Ingredientes:

## 10 Receitas Saudáveis com Passo a Passo

- 2 colheres de sopa de goma de tapioca
- 1/2 xícara de frango cozido e desfiado
- 1/2 tomate picado
- 1 colher de sopa de cebola picada
- Temperos a gosto

### **Modo de preparo:**

1. Prepare a tapioca na frigideira quente até formar a massa.
2. Misture o frango com o tomate, cebola e temperos.
3. Recheie a tapioca e dobre ao meio.
4. Sirva quente.

## 6. Panqueca Integral de Banana

### **Ingredientes:**

- 1 banana madura amassada
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de aveia em flocos

### **Modo de preparo:**

1. Misture bem todos os ingredientes.
2. Aqueça uma frigideira antiaderente e despeje pequenas porções.
3. Cozinhe dos dois lados até dourar.
4. Sirva com frutas ou mel (opcional).

## 7. Smoothie Verde

### **Ingredientes:**

- 1 folha de couve
- 1 maçã picada
- 1/2 pepino
- Suco de 1 limão
- 1 copo de água gelada

## 10 Receitas Saudáveis com Passo a Passo

### Modo de preparo:

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo.
2. Sirva imediatamente.

### 8. Hambúrguer de Lentilha

#### Ingredientes:

- 1 xícara de lentilha cozida
- 1/2 cenoura ralada
- 1/4 cebola picada
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia

#### Modo de preparo:

1. Misture todos os ingredientes até formar uma massa.
2. Modele os hambúrgueres.
3. Asse em forno pré-aquecido ou grelhe dos dois lados.
4. Sirva com salada ou pão integral.

### 9. Arroz Integral com Legumes

#### Ingredientes:

- 1 xícara de arroz integral
- 1/2 cenoura picada
- 1/2 xícara de vagem picada
- 1/2 pimentão picado
- Alho e cebola a gosto

#### Modo de preparo:

1. Refogue o alho e a cebola.
2. Adicione os legumes e refogue por alguns minutos.
3. Acrescente o arroz e água.
4. Cozinhe até o arroz ficar macio.

## 10 Receitas Saudáveis com Passo a Passo

### 10. Brownie Fit de Cacau

#### Ingredientes:

- 2 bananas maduras
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 1/2 xícara de aveia
- 2 ovos

#### Modo de preparo:

1. Amasse as bananas e misture com os ovos.
2. Adicione o cacau e a aveia.
3. Misture bem até formar uma massa.
4. Coloque em uma forma e asse por 25 minutos a 180°C.
5. Deixe esfriar antes de servir.