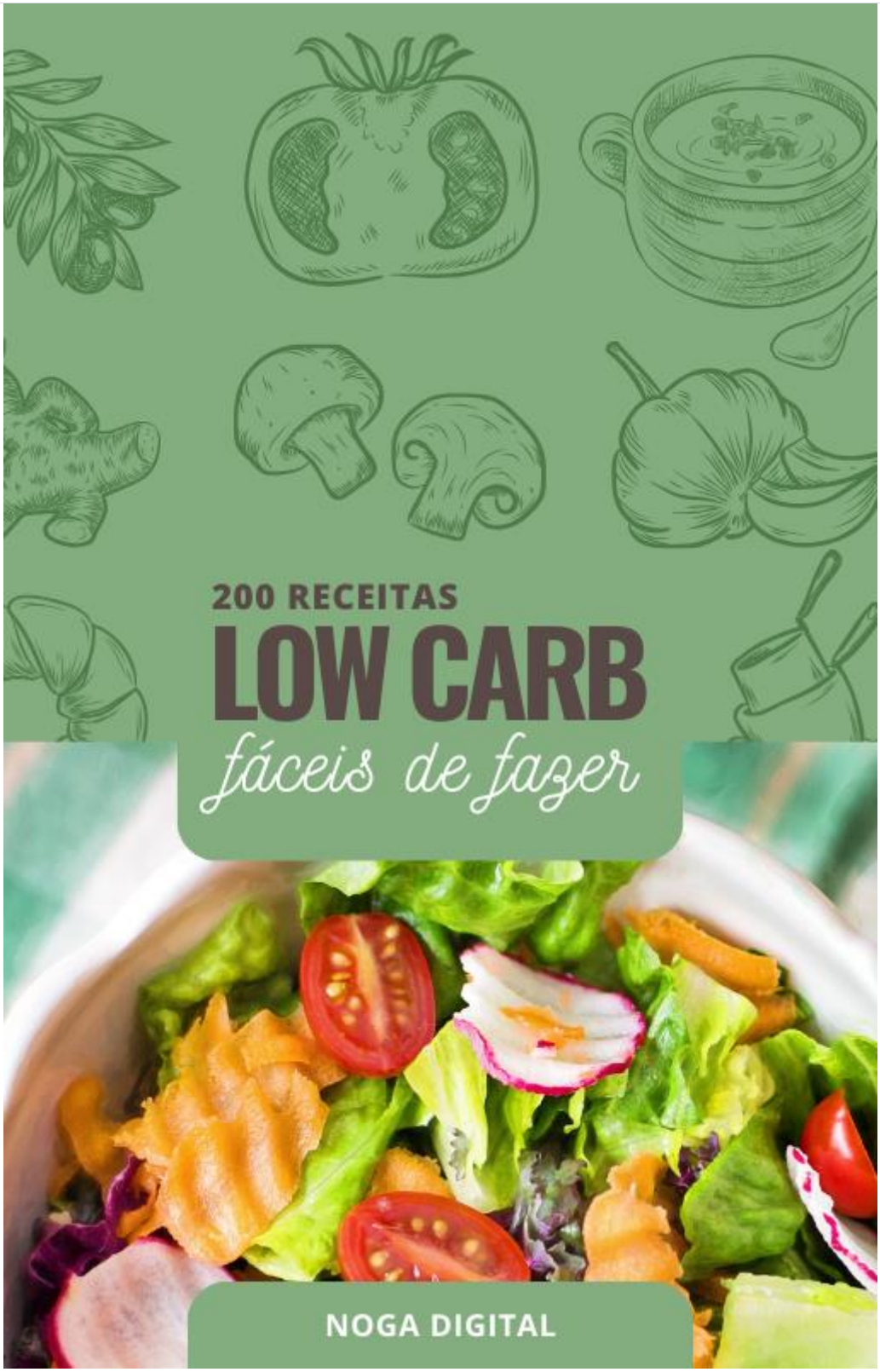
200 RECEITAS
LOW CARB
fáceis de fazer
NOGA DIGITAL

200 Receitas Low-Carb para Emagrecimento rápido

Introdução:

Neste e-book você encontrará uma seleção de deliciosas receitas com baixo teor de carboidratos que são ideais para ajudar no emagrecimento. Cada receita é acompanhada por informações nutricionais, instruções detalhadas e a quantidade precisa de ingredientes. Essas refeições são saudáveis enquanto trabalham em seus objetivos de perda de peso.

Receita 1: Omelete de Espinafre

Ingredientes:

1. 2 ovos
2. 1 xícara de espinafre picado
3. 1/4 de xícara de queijo cottage
4. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Bata os ovos em uma tigela.
2. Adicione o espinafre e o queijo cottage aos ovos batidos.
3. Tempere com sal e pimenta.
4. Cozinhe em fogo médio até que a omelete fique firme.
5. Sirva quente.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 220
- Proteínas: 20g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 3g

Receita 2: Salada de Frango com Abacate

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango grelhados, cortados em cubos
2. 1 abacate maduro, cortado em pedaços
3. 1/4 de cebola roxa, picada
4. 2 colheres de sopa de azeite de oliva
5. Suco de 1 limão
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Em uma tigela grande, misture o frango, o abacate e a cebola.

2. Regue com azeite de oliva e suco de limão.
3. Tempere com sal e pimenta.
4. Misture bem e sirva.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 350
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 22g
- Carboidratos: 10g

(Continue com as receitas 3 a 10, seguindo o mesmo formato)

Receita 3: Frango Grelhado com Aspargos

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango
2. 1/2 maço de aspargos
3. 2 colheres de sopa de azeite de oliva
4. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere os peitos de frango com sal, pimenta e azeite.
2. Grelhe o frango até que fique cozido por completo.
3. Cozinhe os aspargos em água fervente até ficarem macios.
4. Sirva o frango com os aspargos.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 290
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 5g

Receita 4: Salmão ao Molho de Ervas

Ingredientes:

1. 2 filés de salmão
2. 1 colher de sopa de azeite de oliva

3. 2 colheres de sopa de ervas frescas picadas (salsa, manjericão, coentro)
4. Suco de 1 limão
5. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Misture as ervas frescas com azeite, suco de limão, sal e pimenta.
2. Espalhe a mistura sobre os filés de salmão.
3. Grelhe o salmão até que fique cozido por dentro.
4. Sirva com uma fatia de limão.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 350
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 20g
- Carboidratos: 5g

Receita 5: Salada de Camarão com Abacate

Ingredientes:

1. 200g de camarão cozido e descascado
2. 1 abacate maduro, cortado em cubos
3. 1/4 de cebola roxa, picada
4. Suco de 1 limão
5. Coentro fresco a gosto
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Em uma tigela, misture o camarão, abacate e cebola.
2. Regue com suco de limão.
3. Adicione coentro fresco, sal e pimenta a gosto.
4. Sirva como uma deliciosa salada.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 250
- Proteínas: 20g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 10g

Receita 6: Berinjela Recheada com Carne Moída

Ingredientes:

1. 2 berinjelas
2. 250g de carne moída magra
3. 1/2 cebola picada
4. 1 tomate picado
5. 1/2 xícara de molho de tomate sem açúcar
6. Queijo ralado (opcional)
7. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Corte as berinjelas ao meio e retire a polpa.
2. Refogue a carne moída, cebola e tomate.
3. Misture o molho de tomate.
4. Recheie as berinjelas com a mistura e, se desejar, adicione queijo ralado por cima.
5. Asse no forno até que as berinjelas sejam macias.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 280
- Proteínas: 25g
- Gorduras: 12g
- Carboidratos: 15g

Receita 7: Salada de Atum e Brócolis

Ingredientes:

1. 1 lata de atum em água, escorrido
2. 2 xícaras de brócolis cozidos no vapor
3. 1/4 de cebola roxa, picada
4. 2 colheres de sopa de maionese light
5. Suco de 1 limão
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Em uma tigela, misture o atum, brócolis e cebola.
2. Adicione a maionese light e o suco de limão.
3. Tempere com sal e pimenta.
4. Sirva como uma salada refrescante de atum.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 280
- Proteínas: 25g
- Gorduras: 12g
- Carboidratos: 10g

Receita 8: Frango ao Curry com Couve-Flor

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango cortados em cubos
2. 2 xícaras de couve-flor em floretes
3. 1 cebola picada
4. 2 colheres de sopa de curry em pó
5. 1 xícara de leite de coco
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Em uma frigideira, grelhe o frango com cebola até dourar.
2. Adicione o curry em pó e misture.
3. Retire o leite de coco e deixe ferver.
4. Cozinhe a couve-flor no molho até ficar macio.
5. Tempere com sal e pimenta e sirva com arroz de couve-flor.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 350
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 20g
- Carboidratos: 10g

Receita 9: Peito de Frango Grelhado com Limão e Ervas

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango
2. Suco de 1 limão
3. 2 colheres de sopa de azeite de oliva
4. 2 dentes de alho picados
5. Ervas frescas (tomilho, alecrim, manjericão) a gosto
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Misture o suco de limão, o azeite de oliva, o alho, as ervas frescas, o sal e a pimenta em uma tigela.
2. Marine os peitos de frango nessa mistura por 30 minutos.
3. Grelhe o frango até que fique cozido por completo.
4. Sirva com fatias de limão.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 290
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 3g

Receita 9: Espaguete de Abobrinha com Molho Pesto

Ingredientes:

1. 2 abobrinhas médias
2. 1 xícara de folhas de manjericão fresco
3. 1/2 xícara de nozes
4. 1/2 xícara de queijo parmesão ralado
5. 1/4 de xícara de azeite de oliva
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Use um espiralizador para fazer espaguete de abobrinha.
2. Em um processador, misture o manjericão, nozes, queijo parmesão, azeite, sal e pimenta até obter um molho pesto.
3. Misture a espaguete de abobrinha com o molho pesto.
4. Sirva como uma alternativa de baixo teor de carboidratos ao espaguete tradicional.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 320
- Proteínas: 10g
- Gorduras: 28g
- Carboidratos: 8g

Receita 10: Coxa de Frango Assada com Vegetais

Ingredientes:

1. 4 coxas de frango com pele
2. 2 xícaras de brócolis
3. 2 cenouras cortadas em rodelas
4. 2 colheres de sopa de azeite de oliva
5. Ervas secas (orégano, alecrim) a gosto
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere as coxas de frango com sal, pimenta e ervas secas.
2. Coloque o frango em uma bandeja e adicione os vegetais ao redor.
3. Regue com azeite de oliva.

4. Asse no forno até que o frango esteja dourado e os vegetais contendo macios.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 380
- Proteínas: 25g
- Gorduras: 20g
- Carboidratos: 20g

Receita 20: Omelete de Abacate e Tomate

Ingredientes:

1. 3 ovos
2. 1/2 abacate maduro, cortado em cubos
3. 1 tomate picado
4. 1/4 de cebola picada
5. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Bata os ovos em uma tigela.
2. Adicione o abacate, o tomate e a cebola aos ovos.
3. Tempere com sal e pimenta.
4. Cozinhe em fogo médio até que a omelete fique firme.
5. Sirva quente.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 300
- Proteínas: 15g
- Gorduras: 25g
- Carboidratos: 10g

Receita 11: Salada Caprese de Pepino

Ingredientes:

1. 2 pepinos cortados em rodelas finas
2. 1 xícara de tomate cereja cortado ao meio
3. 1 xícara de queijo mussarela fresca em cubos
4. Folhas de manjericão afresco
5. 2 colheres de sopa de azeite de oliva
6. Vinagre balsâmico a gosto
7. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Numa tigela, misture os pepinos, tomates, queijo e folhas de manjericão.
2. Regue com azeite de oliva e vinagre balsâmico.
3. Tempere com sal e pimenta.
4. Sirva como uma salada refrescante caprese de pepino.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 220
- Proteínas: 12g
- Gorduras: 16g
- Carboidratos: 10g

Receita 12: Frango ao Curry com Espinafre

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango cortados em cubos
2. 2 xícaras de espinafre fresco
3. 1/2 cebola picada
4. 2 colheres de sopa de curry em pó
5. 1 xícara de leite de coco
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Em uma frigideira, grelhe o frango com cebola até dourar.
2. Adicione o curry em pó e misture.
3. Retire o leite de coco e deixe ferver.
4. Adicione o espinafre e cozinhe até murchar.
5. Tempere com sal e pimenta e sirva com arroz de couve-flor.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 320
- Proteínas: 25g
- Gorduras: 20g
- Carboidratos: 10g

Receita 13: Hambúrguer de Peru com Abacate

Ingredientes:

1. 500g de carne moída de peru
2. 1 abacate maduro, em fatias
3. Folhas de alface
4. 4 fatias de tomate
5. Cebola roxa em rodelas

6. Mostarda e maionese light (opcional)
7. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Modele uma carne de peru em hambúrgueres.
2. Grelhe até que haja cozidos por dentro.
3. Monte os hambúrgueres com alface, tomate, cebola, abacate e os molhos, se desejar.
4. Sirva com uma folha de alface como "pão."

Informações Nutricionais:

- Calorias: 350
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 15g

Receita 14: Salada de Abacate com Camarão

Ingredientes:

1. 200g de camarão cozido e descascado
2. 1 abacate maduro, cortado em cubos
3. 1/4 de cebola roxa, picada
4. Suco de 1 limão
5. Coentro fresco a gosto
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Em uma tigela, misture o camarão, abacate e cebola.
2. Regue com suco de limão.
3. Adicione coentro fresco, sal e pimenta a gosto.
4. Sirva como uma deliciosa salada.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 280
- Proteínas: 25g
- Gorduras: 12g
- Carboidratos: 10g

Receita 15: Salada de Pepino e Gergelim

Ingredientes:

1. 2 pepinos cortados em rodelas finas

2. 1/4 de cebola roxa, picada
3. 2 colheres de sopa de gergelim torrado
4. 2 colheres de sopa de vinagre de arroz
5. 1 colher de sopa de óleo de gergelim
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Em uma tigela, misture os pepinos e a cebola.
2. Em outra tigela, misture o gergelim, vinagre de arroz e óleo de gergelim.
3. Despeje a mistura sobre os pepinos.
4. Tempere com sal e pimenta.
5. Sirva como uma salada refrescante.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 150
- Proteínas: 2g
- Gorduras: 12g
- Carboidratos: 8g

Receita 16: Frango ao Curry com Couve-Flor

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango cortados em cubos
2. 2 xícaras de couve-flor em floretes
3. 1/2 cebola picada
4. 2 colheres de sopa de curry em pó
5. 1 xícara de leite de coco
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Em uma frigideira, grelhe o frango com cebola até dourar.
2. Adicione o curry em pó e misture.
3. Retire o leite de coco e deixe ferver.
4. Cozinhe a couve-flor no molho até ficar macio.
5. Tempere com sal e pimenta e sirva com arroz de couve-flor.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 350
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 20g
- Carboidratos: 10g

Receita 17: Omelete de Abacate e Tomate

Ingredientes:

1. 3 ovos
2. 1/2 abacate maduro, cortado em cubos
3. 1 tomate picado
4. 1/4 de cebola picada
5. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Bata os ovos em uma tigela.
2. Adicione o abacate, o tomate e a cebola aos ovos.
3. Tempere com sal e pimenta.
4. Cozinhe em fogo médio até que a omelete fique firme.
5. Sirva quente.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 300
- Proteínas: 15g
- Gorduras: 25g
- Carboidratos: 10g

Receita 18: Wrap de Alface com Frango

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango grelhados, cortados em tiras
2. Folhas de alface
3. 1/2 abacate em fatias
4. Cenoura ralada
5. Molho de iogurte (iogurte natural, alho, limão)
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Coloque as tiras de frango nas folhas de alface.
2. Adicione as fatias de abacate e a cenoura ralada.
3. Regue com molho de iogurte.
4. Tempere com sal e pimenta.
5. Inscreva-se nas folhas de alface como um embrulho.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 320

- Proteínas: 30g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 10g

Receita 19: Salmão ao Molho de Ervas

Ingredientes:

1. 2 filés de salmão
2. 1 colher de sopa de azeite de oliva
3. 2 colheres de sopa de ervas frescas picadas (salsa, manjericão, coentro)
4. Suco de 1 limão
5. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Misture as ervas frescas com azeite, suco de limão, sal e pimenta.
2. Espalhe a mistura sobre os filés de salmão.
3. Grelhe o salmão até que fique cozido por dentro.
4. Sirva com uma fatia de limão.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 350
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 20g
- Carboidratos: 5g

Receita 20: Ovos Mexidos com Espinafre e Tomate

Ingredientes:

1. 3 ovos
2. 1 xícara de espinafre fresco
3. 1/2 tomate picado
4. 1/4 de cebola picada
5. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Em uma frigideira, refogue a cebola até dourar.
2. Adicione o espinafre e o tomate.
3. Bata os ovos e despeje sobre os vegetais.
4. Cozinhe confuso até que os ovos sejam firmes.
5. Tempere com sal e pimenta e sirva.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 220
- Proteínas: 15g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 5g

Receita 21: Salada de Frutas Low-Carb

Ingredientes:

1. 1 xícara de morangos cortados em pedaços
2. 1 xícara de mirtilos
3. 1 xícara de melancia em cubos
4. 1/4 de xícara de hortelã fresca picada
5. Suco de 1 limão
6. Adoçante natural (opcional)

Instruções:

1. Em uma tigela, misture as frutas e a hortelã.
2. Regue com suco de limão.
3. Adoce, se necessário.
4. Sirva como uma salada de frutas refrescante.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 80
- Proteínas: 1g
- Gorduras: 0g
- Carboidratos: 20g

Receita 22: Frango com Brócolis e Queijo

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango
2. 2 xícaras de brócolis cozidos no vapor
3. 1/2 xícara de queijo cheddar ralado
4. 1/4 de xícara de creme de leite
5. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Grelhe os peitos de frango até que estejam cozidos por completo.
2. Em uma panela, mistura de brócolis, queijo cheddar e creme de leite.
3. Cozinhe até que o queijo derreta.
4. Tempere com sal e pimenta.
5. Sirva o frango coberto com o molho de brócolis e queijo.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 350
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 20g
- Carboidratos: 8g

Receita 23: Espaguete de Abobrinha com Pesto de Manjericão

Ingredientes:

1. 2 abobrinhas médias
2. 2 xícaras de folhas de manjericão fresco
3. 1/2 xícara de nozes
4. 1/2 xícara de queijo parmesão ralado
5. 1/4 de xícara de azeite de oliva
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Use um espiralizador para fazer espaguete de abobrinha.
2. Em um processador, misture o manjericão, nozes, queijo parmesão, azeite, sal e pimenta até obter um molho pesto.
3. Misture a espaguete de abobrinha com o molho pesto.
4. Sirva como uma alternativa de baixo teor de carboidratos ao espaguete tradicional.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 320
- Proteínas: 10g
- Gorduras: 28g
- Carboidratos: 8g

Receita 24: Salada de Atum com Pepino

Ingredientes:

1. 2 latas de atum em água, escorrido
2. 2 pepinos cortados em rodelas
3. 1/4 de cebola roxa, picada
4. 2 colheres de sopa de maionese light
5. Suco de 1 limão
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Em uma tigela, misture o atum, pepino e cebola.

2. Regue com suco de limão.
3. Adicione uma maionese light.
4. Tempere com sal e pimenta.
5. Sirva como uma salada de atum fresca.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 250
- Proteínas: 20g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 10g

Receita 25: Frango ao Curry com Brócolis

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango cortados em cubos
2. 2 xícaras de brócolis cozidos no vapor
3. 1/2 cebola picada
4. 2 colheres de sopa de curry em pó
5. 1 xícara de leite de coco
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Em uma frigideira, grelhe o frango com cebola até dourar.
2. Adicione o curry em pó e misture.
3. Retire o leite de coco e deixe ferver.
4. Cozinhe o brócolis no molho até ficar macio.
5. Tempere com sal e pimenta e sirva com arroz de couve-flor.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 350
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 20g
- Carboidratos: 10g

Receita 26: Wrap de Alface com Salmão

Ingredientes:

1. 2 filés de salmão grelhado
2. Folhas de alface
3. 1/2 abacate em fatias
4. Cenoura ralada
5. Molho de iogurte (iogurte natural, alho, limão)

6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Coloque os filés de salmão nas folhas de alface.
2. Adicione as fatias de abacate e a cenoura ralada.
3. Regue com molho de iogurte.
4. Tempere com sal e pimenta.
5. Inscreva-se nas folhas de alface como um embrulho.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 330
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 20g
- Carboidratos: 10g

Receita 27: Salada de Frango com Abacate

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango grelhados, cortados em cubos
2. 1 abacate maduro, cortado em cubos
3. 1/4 de cebola roxa, picada
4. Suco de 1 limão
5. Coentro fresco a gosto
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Em uma tigela, misture o frango, abacate e cebola.
2. Regue com suco de limão.
3. Adicione coentro fresco, sal e pimenta a gosto.
4. Sirva como uma salada de frango com abacate.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 280
- Proteínas: 25g
- Gorduras: 12g
- Carboidratos: 10g

Receita 3828 Omelete de Espinafre e Queijo Feta

Ingredientes:

1. 3 ovos

2. 1 xícara de espinafre fresco
3. 1/4 de xícara de queijo feta esfarelado
4. 1/4 de cebola picada
5. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Bata os ovos em uma tigela.
2. Adicione o espinafre, queijo feta e cebola aos ovos.
3. Tempere com sal e pimenta.
4. Cozinhe em fogo médio até que a omelete fique firme.
5. Sirva quente.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 270
- Proteínas: 20g
- Gorduras: 18g
- Carboidratos: 5g

Receita 29: Frango com Molho de Cogumelos

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango
2. 1 xícara de cogumelos fatiados
3. 1/2 cebola picada
4. 1/2 xícara de creme de leite
5. 2 colheres de sopa de manteiga
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Grelhe os peitos de frango até que estejam cozidos por completo.
2. Em uma panela, derreta a manteiga e refogue a cebola até dourar.
3. Adicione os ingredientes e cozinhe até que contenham fibras macias.
4. Transfira o creme de leite e mistura.
5. Tempere com sal e pimenta e sirva sobre o frango.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 350
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 20g
- Carboidratos: 5g

Receita 30: Salada de Camarão com Abacate

Ingredientes:

1. 200g de camarão cozido e descascado
2. 1 abacate maduro, cortado em cubos
3. 1/4 de cebola roxa, picada
4. Suco de 1 limão
5. Coentro fresco a gosto
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Em uma tigela, misture o camarão, abacate e cebola.
2. Regue com suco de limão.
3. Adicione coentro fresco, sal e pimenta a gosto.
4. Sirva como uma deliciosa salada.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 280
- Proteínas: 25g
- Gorduras: 12g
- Carboidratos: 10g

Receita 31: Frango Grelhado com Molho de Abacate

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango
2. 2 abacates maduros
3. Suco de 2 limões
4. 2 dentes de alho picados
5. Coentro fresco a gosto
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere os peitos de frango com sal, pimenta e alho.
2. Grelhe o frango até que fique cozido por completo.
3. Enquanto isso, faça o molho: os abacates, suco de limão, coentro, sal e pimenta em um processador de alimentos até obter um molho cremoso.
4. Sirva o frango com o molho de abacate por cima.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 330
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 20g

- Carboidratos: 10g

Receita 32: Salada de Pepino e Tomate

Ingredientes:

1. 2 pepinos cortados em rodelas finas
2. 2 xícaras de tomate cereja, cortados ao meio
3. 1/4 de cebola roxa, picada
4. Azeitonas pretas a gosto
5. Manjericão fresco a gosto
6. Vinagre balsâmico a gosto
7. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Numa tigela, misture os pepinos, tomates, cebola, azeitonas e manjericão.
2. Regue com vinagre balsâmico.
3. Tempere com sal e pimenta.
4. Sirva como uma salada refrescante.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 150
- Proteínas: 2g
- Gorduras: 5g
- Carboidratos: 20g

Receita 33: Frango com Pimentão e Cebola

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango cortados em tiras
2. 2 pimentões cortados em tiras
3. 1 cebola cortada em rodelas
4. 2 colheres de sopa de azeite de oliva
5. Páprica, cominho e alho em pó a gosto
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere o frango com páprica, cominho, alho em pó, sal e pimenta.
2. Aqueça o azeite em uma frigideira e grelhe o frango até dourar.
3. Adicione os pimentões e cebola e cozinhe até que sejam macios.
4. Sirva o frango com o pimentão e cebola por cima.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 320
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 15g

Receita 34: Salada de Camarão com Abacate

Ingredientes:

1. 200g de camarão cozido e descascado
2. 1 abacate maduro, cortado em cubos
3. 1/4 de cebola roxa, picada
4. Suco de 1 limão
5. Coentro fresco a gosto
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Em uma tigela, misture o camarão, abacate e cebola.
2. Regue com suco de limão.
3. Adicione coentro fresco, sal e pimenta a gosto.
4. Sirva como uma deliciosa salada.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 280
- Proteínas: 25g
- Gorduras: 12g
- Carboidratos: 10g

Receita 35: Salada de Atum com Grão de Bico

Ingredientes:

1. 2 latas de atum em água, escorrido
2. 1 xícara de grão de bico cozido
3. 1/4 de cebola roxa, picada
4. 2 colheres de sopa de azeite de oliva
5. Suco de 1 limão
6. Salsa fresca a gosto
7. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Em uma tigela, misture o atum, grão de bico e cebola.
2. Regue com azeite de oliva e suco de limão.
3. Adicione salsa fresca, sal e pimenta a gosto.

4. Sirva como uma salada de atum com grão de bico.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 300
- Proteínas: 25g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 20g

Receita 36: Peito de Frango Grelhado com Ervas

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango
2. 2 colheres de sopa de azeite de oliva
3. Ervas frescas (tomilho, alecrim, sálvia) a gosto
4. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere os peitos de frango com azeite, ervas frescas, sal e pimenta.
2. Grelhe o frango até que fique cozido por completo.
3. Sirva com as ervas frescas por cima.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 280
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 5g

Receita 37: Wrap de Frango e Abacate

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango grelhados, cortados em tiras
2. Folhas de alface
3. 1 abacate maduro, em fatias
4. Molho de iogurte (iogurte natural, alho, limão)
5. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Coloque as tiras de frango nas folhas de alface.
2. Adicione as fatias de abacate.
3. Regue com molho de iogurte.
4. Tempere com sal e pimenta.

5. Inscreva-se nas folhas de alface como um embrulho.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 320
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 10g

Receita 38: Salada de Abobrinha e Tomate

Ingredientes:

1. 2 abobrinhas médias, cortadas em tiras finas
2. 2 xícaras de tomate cereja, cortados ao meio
3. 1/4 de cebola roxa, picada
4. Manjericão fresco a gosto
5. Vinagre balsâmico a gosto
6. Azeite de oliva a gosto
7. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Numa tigela, misture as tiras de abobrinha, tomate, cebola e manjericão.
2. Regue com vinagre balsâmico e azeite de oliva.
3. Tempere com sal e pimenta.
4. Sirva como uma salada de abobrinha e tomate.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 150
- Proteínas: 2g
- Gorduras: 10g
- Carboidratos: 10g

Receita 39: Frango com Molho de Mostarda e Mel

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango
2. 2 colheres de sopa de mostarda
3. 2 colheres de sopa de mel
4. 1 colher de sopa de azeite de oliva
5. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta.
2. Numa tigela, misture a mostarda, o mel e o azeite de oliva.
3. Grelhe o frango até que fique cozido por completo.
4. Sirva com o molho de mostarda e mel por cima.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 300
- Proteínas: 25g
- Gorduras: 10g
- Carboidratos: 15g

Receita 40: Salada de Rúcula com Queijo de Cabra

Ingredientes:

1. 2 xícaras de rúcula
2. 1/4 de xícara de nozes picadas
3. 1/4 de xícara de queijo de cabra esfarelado
4. 1/4 de xícara de framboesas
5. Vinagre balsâmico a gosto
6. Azeite de oliva a gosto
7. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Em uma tigela, misture a rúcula, nozes, queijo de cabra e framboesas.
2. Regue com vinagre balsâmico e azeite de oliva.
3. Tempere com sal e pimenta.
4. Sirva como uma salada de rúcula com queijo de cabra.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 250
- Proteínas: 10g
- Gorduras: 18g
- Carboidratos: 10g

Receita 41: Salmão Grelhado com Limão e Ervas

Ingredientes:

1. 2 filés de salmão
2. Suco de 1 limão
3. 2 colheres de sopa de azeite de oliva
4. Ervas frescas (salsa, coentro, endro) a gosto
5. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere os filés de salmão com suco de limão, azeite de oliva, sal e pimenta.
2. Grelhe o salmão até que fique cozido por dentro.
3. Antes de servir polvilhe com ervas frescas picadas.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 350
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 20g
- Carboidratos: 5g

Receita 42: Salada de Frango com Abacaxi

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango grelhados, cortados em cubos
2. 2 xícaras de abacaxi fresco em cubos
3. 1/4 de cebola roxa, picada
4. 1/4 de xícara de coentro fresco picado
5. Suco de 1 limão
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Numa tigela, misture o frango, abacaxi, cebola e coentro.
2. Regue com suco de limão.
3. Tempere com sal e pimenta.
4. Sirva como uma salada de frango com um toque tropical.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 280
- Proteínas: 25g
- Gorduras: 10g
- Carboidratos: 20g

Receita 43: Espaguete de Abobrinha com Molho de Tomate

Ingredientes:

1. 2 abobrinhas médias
2. 2 xícaras de molho de tomate caseiro
3. 1/4 de cebola picada
4. 2 dentes de alho picados
5. Manjericão fresco a gosto

6. Azeite de oliva a gosto
7. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Use um espiralizador para fazer espaguete de abobrinha.
2. Em uma panela, refogue a cebola e o alho em azeite de oliva.
3. Adicione o molho de tomate e deixe ferver.
4. Misture a espaguete de abobrinha com o molho de tomate.
5. Tempere com sal, pimenta e manjericão fresco.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 200
- Proteínas: 5g
- Gorduras: 10g
- Carboidratos: 15g

Receita 44: Frango à Parmegiana

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango
2. 1 xícara de molho de tomate
3. 1/2 xícara de queijo mussarela ralado
4. 1/4 de xícara de queijo parmesão ralado
5. Manjericão fresco a gosto
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta.
2. Grelhe o frango até que fique cozido por dentro.
3. Pré-aqueça o forno.
4. Cubra o frango grelhado com molho de tomate e queijo mussarela.
5. Leve ao forno até que o queijo derreta e fique dourado.
6. Sirva com manjericão fresco por cima.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 350
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 10g

Receita 45: Salada de Cogumelos e Rúcula

Ingredientes:

1. 2 xícaras de rúcula
2. 1 xícara de cogumelos fatiados
3. 1/4 de cebola roxa, picada
4. 2 colheres de sopa de azeite de oliva
5. Suco de 1 limão
6. Parmesão ralado a gosto
7. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Numa tigela, misture a rúcula, os cogumelos e a cebola.
2. Regue com azeite de oliva e suco de limão.
3. Polvilhe com parmesão ralado.
4. Tempere com sal e pimenta.
5. Sirva como uma salada leve.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 200
- Proteínas: 5g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 10g

Receita 46: Omelete de Abobrinha e Queijo Cheddar

Ingredientes:

1. 3 ovos
2. 1/2 abobrinha ralada
3. 1/4 de xícara de queijo cheddar ralado
4. 1/4 de cebola picada
5. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Bata os ovos em uma tigela.
2. Adicione abobrinha, queijo cheddar e cebola aos ovos.
3. Tempere com sal e pimenta.
4. Cozinhe em fogo médio até que a omelete fique firme.
5. Sirva quente.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 280
- Proteínas: 15g

- Gorduras: 20g
- Carboidratos: 5g

Receita 47: Wrap de Frango com Abacate

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango grelhados, cortados em tiras
2. Folhas de alface
3. 1/2 abacate em fatias
4. Cenoura ralada
5. Molho de iogurte (iogurte natural, alho, limão)
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Coloque as tiras de frango nas folhas de alface.
2. Adicione as fatias de abacate e a cenoura ralada.
3. Regue com molho de iogurte.
4. Tempere com sal e pimenta.
5. Inscreva-se nas folhas de alface como um embrulho.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 320
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 10g

Receita 48 Sopa de Tomate com Manjericão

Ingredientes:

1. 4 tomates maduros
2. 1/2 cebola picada
3. 2 dentes de alho picados
4. 2 xícaras de caldo de galinha
5. Manjericão fresco a gosto
6. Azeite de oliva a gosto
7. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Corte os tomates em pedaços e retire as sementes.
2. Em uma panela, refogue a cebola e o alho em azeite de oliva.
3. Adicione os tomates e o caldo de galinha.
4. Aconchegue até que os tomates contenham macios.

5. Bata a sopa no liquidificador até ficar homogêneo.
6. Tempere com sal, pimenta e manjericão fresco.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 150
- Proteínas: 5g
- Gorduras: 5g
- Carboidratos: 20g

Receita 49: Salada de Atum com Feijão Branco

Ingredientes:

1. 2 latas de atum em água, escorrido
2. 1 xícara de feijão branco cozido
3. 1/4 de cebola roxa, picada
4. 2 colheres de sopa de azeite de oliva
5. Suco de 1 limão
6. Salsa fresca a gosto
7. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Em uma tigela, misture o atum, feijão branco e cebola.
2. Regue com azeite de oliva e suco de limão.
3. Adicione salsa fresca, sal e pimenta a gosto.
4. Sirva como uma salada de atum com feijão branco.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 280
- Proteínas: 25g
- Gorduras: 10g
- Carboidratos: 20g

Receita 50: Wrap de Frango com Molho de Mostarda e Mel

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango grelhados, cortados em tiras
2. Folhas de alface
3. 1/2 abacate em fatias
4. Molho de mostarda e mel
5. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Coloque as tiras de frango nas folhas de alface.
2. Adicione as fatias de abacate.
3. Regue com molho de mostarda e mel.
4. Tempere com sal e pimenta.
5. Inscreva-se nas folhas de alface como um embrulho.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 340
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 10g

Receita 51: Frango ao Curry com Coco

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango cortados em cubos
2. 1 lata de leite de coco
3. 2 colheres de sopa de macarrão de curry vermelho
4. 1 cebola picada
5. 2 dentes de alho picados
6. Azeite de oliva a gosto
7. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Em uma panela, aqueça o azeite de oliva e refogue a cebola e o alho até dourar.
2. Adicione a massa de curry vermelha e cozinhe por alguns minutos.
3. Adicione o frango e cozinhe até que você fique dourado.
4. Sirva o leite de coco e cozinhe até que o frango fique cozido por completo.
5. Tempere com sal e pimenta e sirva com arroz de couve-flor.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 400
- Proteínas: 25g
- Gorduras: 30g
- Carboidratos: 10g

Receita 52: Salada de Abacate e Tomate

Ingredientes:

1. 2 abacates maduros, cortados em cubos
2. 2 xícaras de tomates cortados em cubos
3. 1/4 de cebola roxa, picada

4. Coentro fresco a gosto
5. Suco de 1 limão
6. Azeite de oliva a gosto
7. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Numa tigela, misture os cubos de abacate, tomate e cebola.
2. Regue com suco de limão e azeite de oliva.
3. Adicione coentro fresco, sal e pimenta a gosto.
4. Sirva como uma deliciosa salada de abacate e tomate.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 250
- Proteínas: 3g
- Gorduras: 20g
- Carboidratos: 15g

Receita 53: Frango com Brócolis e Amêndoas

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango cortados em cubos
2. 2 xícaras de brócolis cozido
3. 1/4 de xícara de amêndoas fatiadas
4. 1/4 de cebola picada
5. 2 colheres de sopa de molho de soja
6. Azeite de oliva a gosto
7. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Em uma frigideira, aqueça o azeite de oliva e refogue a cebola até dourar.
2. Adicione o frango e cozinhe até dourar.
3. Adicione brócolis cozido e amêndoas fatiadas.
4. Regue com molho de soja e cozinhe por mais alguns minutos.
5. Tempere com sal e pimenta e sirva.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 350
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 20g
- Carboidratos: 10g

Receita 54: Salmão com Molho de Mostarda e Mel

Ingredientes:

1. 2 filés de salmão
2. 2 colheres de sopa de mostarda
3. 2 colheres de sopa de mel
4. Suco de 1 limão
5. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere os filés de salmão com sal e pimenta.
2. Numa tigela, misture a mostarda, o mel e o suco de limão.
3. Grelhe o salmão até que fique cozido por completo.
4. Sirva com o molho de mostarda e mel por cima.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 350
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 15g

Receita 55: Salada de Couve com Abacate e Nozes

Ingredientes:

1. 2 xícaras de couve picada
2. 1 abacate maduro, cortado em cubos
3. 1/4 de xícara de nozes picadas
4. 1/4 de cebola roxa, picada
5. Suco de 1 limão
6. Azeite de oliva a gosto
7. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Numa tigela, misture a couve, o abacate, as nozes e a cebola.
2. Regue com suco de limão e azeite de oliva.
3. Tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Sirva como uma salada de couve nutritiva.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 300
- Proteínas: 5g
- Gorduras: 20g
- Carboidratos: 15g

Receita 56: Frango com Limão e Alecrim

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango
2. Suco de 2 limões
3. 2 ramos de alecrim afrescos
4. 2 dentes de alho picados
5. Azeite de oliva a gosto
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere os peitos de frango com suco de limão, alecrim, alho, sal e pimenta.
2. Aqueça o azeite em uma frigideira e grelhe o frango até que fique cozido por completo.
3. Sirva com fatias de limão por cima.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 320
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 5g

Receita 57: Salada de Beterraba e Queijo Feta

Ingredientes:

1. 2 batidas assadas, cortadas em cubos
2. 1/4 de xícara de queijo feta esfarelado
3. 1/4 de cebola roxa, picada
4. Azeite de oliva a gosto
5. Vinagre balsâmico a gosto
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Numa tigela, misture os cubos de banha, queijo feta e cebola.
2. Regue com azeite de oliva e vinagre balsâmico.
3. Tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Sirva como uma salada de beterraba saudável.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 220
- Proteínas: 5g
- Gorduras: 10g

- Carboidratos: 30g

Receita 58: Wrap de Peru com Abacate

Ingredientes:

1. 4 fatias de peito de peru
2. Folhas de alface
3. 1 abacate maduro, em fatias
4. Molho de iogurte (iogurte natural, alho, limão)
5. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Coloque as fatias de peito de peru nas folhas de alface.
2. Adicione as fatias de abacate.
3. Regue com molho de iogurte.
4. Tempere com sal e pimenta.
5. Inscreva-se nas folhas de alface como um embrulho.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 280
- Proteínas: 20g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 10g

Receita 59: Salada de Camarão com Abacaxi

Ingredientes:

1. 200g de camarão cozido e descascado
2. 2 xícaras de abacaxi fresco em cubos
3. 1/4 de cebola roxa, picada
4. Coentro fresco a gosto
5. Suco de 1 limão
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Em uma tigela, misture o camarão, abacaxi e cebola.
2. Regue com suco de limão.
3. Adicione coentro fresco, sal e pimenta a gosto.
4. Sirva como uma deliciosa salada de camarão com abacaxi.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 280
- Proteínas: 25g
- Gorduras: 12g
- Carboidratos: 15g

Receita 60: Frango Grelhado com Molho de Mostarda

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango
2. 2 colheres de sopa de mostarda
3. 2 colheres de sopa de azeite de oliva
4. 1 colher de sopa de mel
5. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta.
2. Grelhe o frango até que fique cozido por completo.
3. Numa tigela, misture a mostarda, o azeite de oliva e o mel.
4. Regue o frango com o molho de mostarda e mel antes de servir.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 300
- Proteínas: 25g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 10g

Receita 61: Salada de Grão de Bico com Pepino

Ingredientes:

1. 2 xícaras de grão de bico cozido
2. 1 pepino em cubos
3. 1/4 de cebola roxa, picada
4. Salsa fresca a gosto
5. Azeite de oliva a gosto
6. Suco de 1 limão
7. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Em uma tigela, misture o grão de bico, pepino e cebola.
2. Regue com azeite de oliva e suco de limão.
3. Adicione salsa fresca, sal e pimenta a gosto.
4. Sirva como uma salada refrescante de grão de bico.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 250
- Proteínas: 10g
- Gorduras: 10g
- Carboidratos: 30g

Receita 62: Frango ao Curry com Abobrinha

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango cortados em cubos
2. 2 abobrinhas em cubos
3. 2 colheres de sopa de macarrão de curry amarelo
4. 1/4 de cebola picada
5. Azeite de oliva a gosto
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Aqueça o azeite de oliva em uma panela e refogue a cebola até dourar.
2. Adicione o frango e cozinhe até que você fique dourado.
3. Adicione a massa de curry e misture bem.
4. Adicione os cubos de abobrinha e cozinhe até que contenham macios.
5. Tempere com sal e pimenta e sirva.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 320
- Proteínas: 25g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 15g

Receita 63: Salada de Manga com Camarão

Ingredientes:

1. 200g de camarão cozido e descascado
2. 2 mangás maduros, em cubos
3. 1/4 de cebola roxa, picada
4. Coentro fresco a gosto
5. Suco de 1 limão
6. Azeite de oliva a gosto
7. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Numa tigela, misture o camarão, cubos de manga e cebola.
2. Regue com suco de limão e azeite de oliva.
3. Adicione coentro fresco, sal e pimenta a gosto.
4. Sirva como uma deliciosa salada de manga com camarão.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 280
- Proteínas: 20g
- Gorduras: 10g
- Carboidratos: 30g

Receita 64: Frango com Abacate e Molho de Limão

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango
2. 2 abacates em cubos
3. Suco de 2 limões
4. 1/4 de cebola roxa, picada
5. Salsa fresca a gosto
6. Azeite de oliva a gosto
7. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta.
2. Grelhe o frango até que fique cozido por completo.
3. Numa tigela, misture os cubos de abacate, cebola e salsa.
4. Regue com suco de limão e azeite de oliva.
5. Sirva o frango grelhado por cima da mistura de abacate.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 350
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 20g
- Carboidratos: 10g

Receita 65: Salada de Quinoa com Vegetais

Ingredientes:

1. 1 xícara de quinoa cozida
2. 2 xícaras de vegetais grelhados (pimentão, abobrinha, cenoura)
3. 1/4 de cebola roxa, picada
4. Salsa fresca a gosto

5. Azeite de oliva a gosto
6. Suco de 1 limão
7. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Numa tigela, misture a quinoa cozida, os vegetais grelhados e a cebola.
2. Regue com azeite de oliva e suco de limão.
3. Adicione salsa fresca, sal e pimenta a gosto.
4. Sirva como uma salada saudável de quinoa.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 280
- Proteínas: 10g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 30g

Receita 66: Wrap de Frango com Pesto

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango grelhados, cortados em tiras
2. Folhas de alface
3. 1/4 de xícara de pesto
4. 1/4 de xícara de tomate seco
5. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Coloque as tiras de frango nas folhas de alface.
2. Adicione o pesto e o tomate seco.
3. Tempere com sal e pimenta.
4. Inscreva-se nas folhas de alface como um embrulho.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 330
- Proteínas: 25g
- Gorduras: 20g
- Carboidratos: 10g

Receita 67: Salmão Grelhado com Molho de Maracujá

Ingredientes:

1. 2 filés de salmão

2. Polpa de 2 maracujás
3. 1/4 de cebola picada
4. Azeite de oliva a gosto
5. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere os filés de salmão com sal e pimenta.
2. Grelhe o salmão até que fique cozido por completo.
3. Em uma panela, aqueça a polpa de maracujá com cebola até obter um molho.
4. Regue o salmão com o molho de maracujá antes de servir.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 350
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 20g

Receita 68: Salada de Lentilhas com Tomate

Ingredientes:

1. 2 xícaras de lentilhas cozidas
2. 2 xícaras de tomates em cubos
3. 1/4 de cebola roxa, picada
4. Salsa fresca a gosto
5. Azeite de oliva a gosto
6. Vinagre balsâmico a gosto
7. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Numa tigela, misture as lentilhas cozidas, o tomate e a cebola.
2. Regue com azeite de oliva e vinagre balsâmico.
3. Adicione salsa fresca, sal e pimenta a gosto.
4. Sirva como uma salada de lentilhas de Jesus.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 270
- Proteínas: 15g
- Gorduras: 10g
- Carboidratos: 30g

Receita 69: Frango com Pimentão e Abacaxi

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango cortados em cubos
2. 2 pimentões em cubos
3. 2 xícaras de abacaxi fresco em cubos
4. 1/4 de cebola roxa, picada
5. 2 colheres de sopa de molho de soja
6. Azeite de oliva a gosto
7. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Em uma frigideira, aqueça o azeite de oliva e refogue a cebola até dourar.
2. Adicione o frango e cozinhe até que você fique dourado.
3. Adicione os pimentões e abacaxi e cozinhe até que contenham macios.
4. Regue com molho de soja, tempere com sal e pimenta, e sirva.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 350
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 30g

Receita 70: Salada de Batata Doce com Nozes

Ingredientes:

1. 2 xícaras de batata doce cozida em cubos
2. 1/4 de xícara de nozes picadas
3. 1/4 de cebola roxa, picada
4. Salsa fresca a gosto
5. Azeite de oliva a gosto
6. Vinagre de maçã a gosto
7. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Numa tigela, misture a batata doce cozida, nozes e cebola.
2. Regue com azeite de oliva e vinagre de maçã.
3. Adicione salsa fresca, sal e pimenta a gosto.
4. Sirva como uma deliciosa salada de batata doce.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 280
- Proteínas: 5g

- Gorduras: 10g
- Carboidratos: 30g

Receita 71: Frango com Limão e Ervas

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango
2. Suco de 2 limões
3. 2 colheres de sopa de azeite de oliva
4. Ervas frescas (salsa, manjericão, tomilho) a gosto
5. 2 dentes de alho picados
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere os peitos de frango com sal, pimenta, suco de limão, alho e ervas frescas.
2. Aqueça o azeite de oliva em uma frigideira e grelhe o frango até que você fique cozido por completo.
3. Sirva com fatias de limão por cima.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 320
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 5g

Receita 72: Salada de Repolho Roxo

Ingredientes:

1. 4 xícaras de repolho roxo picado
2. 1/4 de cebola roxa, picada
3. 1/4 de xícara de cenoura ralada
4. 2 colheres de sopa de maionese light
5. 2 colheres de sopa de vinagre de maçã
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Em uma tigela, misture o repolho, cebola e cenoura.
2. Em outra tigela, prepare o molho misturando maionese light, vinagre de maçã, sal e pimenta.
3. Regue a salada com o molho e misture bem.
4. Sirva como uma salada de repolho roxo crocante.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 150
- Proteínas: 2g
- Gorduras: 10g
- Carboidratos: 15g

Receita 73: Frango Grelhado com Molho de Abacaxi

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango
2. 2 xícaras de abacaxi fresco em cubos
3. 1/4 de cebola roxa, picada
4. 2 colheres de sopa de molho de soja
5. Azeite de oliva a gosto
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta.
2. Grelhe o frango até que fique cozido por completo.
3. Em uma panela, aqueça o azeite de oliva e refogue a cebola até dourar.
4. Adicione o abacaxi e o molho de soja, e cozinhe até que o abacaxi fique macio.
5. Sirva o frango com o molho de abacaxi por cima.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 350
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 20g

Receita 74: Salada de Lentilhas com Abobrinha

Ingredientes:

1. 2 xícaras de lentilhas cozidas
2. 2 abobrinhas em cubos
3. 1/4 de cebola roxa, picada
4. Salsa fresca a gosto
5. Azeite de oliva a gosto
6. Vinagre balsâmico a gosto
7. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Numa tigela, misture as lentilhas cozidas, as abobrinhas e a cebola.
2. Regue com azeite de oliva e vinagre balsâmico.
3. Adicione salsa fresca, sal e pimenta a gosto.
4. Sirva como uma salada de lentilhas de Jesus.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 260
- Proteínas: 10g
- Gorduras: 10g
- Carboidratos: 30g

Receita 75: Frango com Molho de Cogumelos

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango
2. 2 xícaras de cogumelos fatiados
3. 1/4 de cebola picada
4. 2 colheres de sopa de creme de leite
5. Azeite de oliva a gosto
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta.
2. Grelhe o frango até que fique cozido por completo.
3. Em uma frigideira, aqueça o azeite de oliva e refogue a cebola até dourar.
4. Adicione os ingredientes e cozinhe até que contenham fibras macias.
5. Adicione o creme de leite e misture bem.
6. Sirva o frango com o molho de cogumelos por cima.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 340
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 10g

Receita 76: Salada de Feijão Preto e Milho

Ingredientes:

1. 2 xícaras de feijão preto cozido
2. 1 xícara de milho cozido
3. 1/4 de cebola roxa, picada
4. Coentro fresco a gosto

5. Azeite de oliva a gosto
6. Suco de 1 limão
7. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Em uma tigela, misture o feijão preto, milho e cebola.
2. Regue com suco de limão e azeite de oliva.
3. Adicione coentro fresco, sal e pimenta a gosto.
4. Sirva como uma deliciosa salada de feijão preto e milho.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 250
- Proteínas: 10g
- Gorduras: 10g
- Carboidratos: 30g

Receita 77: Frango Grelhado com Molho de Manga

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango
2. 2 mangás maduros, em cubos
3. 1/4 de cebola roxa, picada
4. Coentro fresco a gosto
5. Suco de 1 limão
6. Azeite de oliva a gosto
7. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta.
2. Grelhe o frango até que fique cozido por completo.
3. Numa tigela, misture os cubos de manga, cebola e coentro.
4. Regue com suco de limão e azeite de oliva.
5. Sirva o frango grelhado com o molho de manga por cima.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 350
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 20g

Receita 78: Salada de Quinoa com Abacate

Ingredientes:

1. 1 xícara de quinoa cozida
2. 2 abacates em cubos
3. 1/4 de cebola roxa, picada
4. Coentro fresco a gosto
5. Azeite de oliva a gosto
6. Suco de 1 limão
7. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Numa tigela, misture a quinoa cozida, cubos de abacate, cebola e coentro.
2. Regue com suco de limão e azeite de oliva.
3. Tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Sirva como uma saudável salada de quinoa com abacate.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 290
- Proteínas: 10g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 30g

Receita 79: Frango ao Curry com Cogumelos

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango cortados em cubos
2. 2 xícaras de cogumelos fatiados
3. 2 colheres de sopa de macarrão de curry vermelho
4. 1/4 de cebola picada
5. Azeite de oliva a gosto
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Aqueça o azeite de oliva em uma frigideira e refogue a cebola até dourar.
2. Adicione o frango e cozinhe até que você fique dourado.
3. Adicione a massa de curry e misture bem.
4. Adicione os ingredientes e cozinhe até que contenham fibras macias.
5. Tempere com sal e pimenta e sirva.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 330
- Proteínas: 25g

- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 20g

Receita 80: Salada de Brócolis com Nozes

Ingredientes:

1. 4 xícaras de brócolis cozido em floretes
2. 1/4 de xícara de nozes picadas
3. 1/4 de cebola roxa, picada
4. Salsa fresca a gosto
5. Azeite de oliva a gosto
6. Vinagre balsâmico a gosto
7. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Numa tigela, misture os floretes de brócolis, nozes e cebola.
2. Regue com azeite de oliva e vinagre balsâmico.
3. Adicione salsa fresca, sal e pimenta a gosto.
4. Sirva como uma deliciosa salada de brócolis com nozes.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 240
- Proteínas: 8g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 20g

Espero que estas receitas enriqueçam seu eBook. Lembre-se de personalizar cada uma delas com os ingredientes, instruções e informações nutricionais específicas. Se precisar de mais receitas ou assistência adicional, não hesite em perguntar. Boa escrita!

Receita 81: Frango com Abóbora Assada

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango
2. 2 xícaras de abóbora em cubos
3. 1/4 de cebola picada
4. 2 colheres de sopa de azeite de oliva
5. Sal e pimenta a gosto
6. Cominho em pó a gosto

Instruções:

1. Tempere os peitos de frango com sal, pimenta e cominho em pó.

2. Asse a abóbora no forno a 200°C até que fique macia.
3. Em uma frigideira, aqueça o azeite de oliva e refogue a cebola até dourar.
4. Grelhe o frango até que fique cozido por completo.
5. Sirva o frango grelhado com abóbora assada por cima.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 320
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 20g

Receita 82: Salada de Feijão Branco com Tomate

Ingredientes:

1. 2 xícaras de feijão branco cozido
2. 2 xícaras de tomates em cubos
3. 1/4 de cebola roxa, picada
4. Manjericão fresco a gosto
5. Azeite de oliva a gosto
6. Vinagre balsâmico a gosto
7. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Em uma tigela, misture o feijão branco, tomate e cebola.
2. Regue com azeite de oliva e vinagre balsâmico.
3. Adicione manjericão fresco, sal e pimenta a gosto.
4. Sirva como uma salada saudável de feijão branco.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 270
- Proteínas: 10g
- Gorduras: 10g
- Carboidratos: 30g

Receita 83: Frango ao Curry com Abacate

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango
2. 1 abacate maduro, em cubos
3. 2 colheres de sopa de macarrão de curry amarelo
4. 1/4 de cebola picada
5. Azeite de oliva a gosto

6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta.
2. Grelhe o frango até que fique cozido por completo.
3. Em uma frigideira, aqueça o azeite de oliva e refogue a cebola até dourar.
4. Adicione a massa de curry e misture bem.
5. Sirva o frango com o curry de abacate por cima.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 350
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 20g

Receita 84: Salada de Couve com Molho de Mostarda

Ingredientes:

1. 4 xícaras de folhas de couve, picadas
2. 1/4 de xícara de nozes picadas
3. 1/4 de cebola roxa, picada
4. Azeite de oliva a gosto
5. Suco de 1 limão
6. Mostarda a gosto
7. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Numa tigela, misture a couve, as nozes e a cebola.
2. Prepare o molho misturando azeite de oliva, suco de limão, mostarda, sal e pimenta.
3. Regue a salada com o molho e misture bem.
4. Sirva como uma saudável salada de couve.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 180
- Proteínas: 5g
- Gorduras: 10g
- Carboidratos: 20g

Receita 85: Frango com Limão e Ervas

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango
2. Suco de 2 limões
3. 2 colheres de sopa de azeite de oliva
4. Ervas frescas (salsa, manjericão, tomilho) a gosto
5. 2 dentes de alho picados
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere os peitos de frango com sal, pimenta, suco de limão, alho e ervas frescas.
2. Aqueça o azeite de oliva em uma frigideira e grelhe o frango até que você fique cozido por completo.
3. Sirva com fatias de limão por cima.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 320
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 5g

Receita 86: Salada de Repolho Roxo

Ingredientes:

1. 4 xícaras de repolho roxo picado
2. 1/4 de cebola roxa, picada
3. 1/4 de xícara de cenoura ralada
4. 2 colheres de sopa de maionese light
5. 2 colheres de sopa de vinagre de maçã
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Em uma tigela, misture o repolho, cebola e cenoura.
2. Prepare o molho misturando maionese light, vinagre de maçã, sal e pimenta.
3. Regue a salada com o molho e misture bem.
4. Sirva como uma salada de repolho roxo crocante.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 150
- Proteínas: 2g
- Gorduras: 10g
- Carboidratos: 15g

Receita 87: Frango Grelhado com Molho de Abacaxi

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango
2. 2 xícaras de abacaxi fresco em cubos
3. 1/4 de cebola roxa, picada
4. 2 colheres de sopa de molho de soja
5. Azeite de oliva a gosto
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta.
2. Grelhe o frango até que fique cozido por completo.
3. Em uma panela, aqueça o azeite de oliva e refogue a cebola até dourar.
4. Adicione o abacaxi e o molho de soja, e cozinhe até que o abacaxi fique macio.
5. Sirva o frango com o molho de abacaxi por cima.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 350
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 20g

Receita 88: Salada de Lentilhas com Abobrinha

Ingredientes:

1. 2 xícaras de lentilhas cozidas
2. 2 abobrinhas em cubos
3. 1/4 de cebola roxa, picada
4. Salsa fresca a gosto
5. Azeite de oliva a gosto
6. Vinagre balsâmico a gosto
7. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Numa tigela, misture as lentilhas cozidas, as abobrinhas e a cebola.
2. Regue com azeite de oliva e vinagre balsâmico.
3. Adicione salsa fresca, sal e pimenta a gosto.
4. Sirva como uma salada de lentilhas de Jesus.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 260
- Proteínas: 10g

- Gorduras: 10g
- Carboidratos: 30g

Receita 89: Frango com Molho de Cogumelos

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango
2. 2 xícaras de cogumelos fatiados
3. 1/4 de cebola picada
4. 2 colheres de sopa de creme de leite
5. Azeite de oliva a gosto
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta.
2. Grelhe o frango até que fique cozido por completo.
3. Em uma frigideira, aqueça o azeite de oliva e refogue a cebola até dourar.
4. Adicione os ingredientes e cozinhe até que contenham fibras macias.
5. Adicione o creme de leite e misture bem.
6. Sirva o frango com o molho de cogumelos por cima.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 340
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 10g

Receita 90: Salada de Brócolis com Nozes

Ingredientes:

1. 4 xícaras de brócolis cozido em floretes
2. 1/4 de xícara de nozes picadas
3. 1/4 de cebola roxa, picada
4. Salsa fresca a gosto
5. Azeite de oliva a gosto
6. Vinagre balsâmico a gosto
7. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Numa tigela, misture os floretes de brócolis, nozes e cebola.
2. Regue com azeite de oliva e vinagre balsâmico.
3. Adicione salsa fresca, sal e pimenta a gosto.

4. Sirva como uma deliciosa salada de brócolis com nozes.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 240
- Proteínas: 8g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 20g

Receita 91: Frango Grelhado com Molho de Limão e Ervas

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango
2. Suco de 2 limões
3. 2 colheres de sopa de azeite de oliva
4. Ervas frescas (salsa, manjericão, tomilho) a gosto
5. 2 dentes de alho picados
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere os peitos de frango com sal, pimenta, suco de limão, alho e ervas frescas.
2. Aqueça o azeite de oliva em uma frigideira e grelhe o frango até que você fique cozido por completo.
3. Sirva com uma pitada extra de ervas frescas.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 320
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 5g

Receita 92: Salada de Couve-Flor com Molho de Iogurte

Ingredientes:

1. 4 xícaras de couve-flor cozida, em floretes
2. 1/4 de xícara de uvas passas
3. 1/4 de cebola roxa, picada
4. Iogurte natural a gosto
5. Azeite de oliva a gosto
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Numa tigela, misture a couve-flor, as uvas-passas e a cebola.
2. Prepare o molho misturando iogurte natural, azeite de oliva, sal e pimenta.
3. Regue a salada com o molho e misture bem.
4. Sirva como uma deliciosa salada de couve-flor.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 180
- Proteínas: 5g
- Gorduras: 10g
- Carboidratos: 20g

Receita 93: Frango com Curry e Coco

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango
2. 2 colheres de sopa de macarrão de curry vermelho
3. 1 xícara de leite de coco
4. 1/4 de cebola picada
5. Azeite de oliva a gosto
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta.
2. Em uma frigideira, aqueça o azeite de oliva e refogue a cebola até dourar.
3. Adicione a massa de curry e misture bem.
4. Adicione o leite de coco e cozinhe até que o molho engrosse.
5. Grelhe o frango até que fique cozido por completo e sirva com o molho de curry.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 380
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 20g
- Carboidratos: 10g

Receita 94: Salada de Feijão Vermelho com Milho

Ingredientes:

1. 2 xícaras de feijão vermelho cozido
2. 1 xícara de milho cozido
3. 1/4 de cebola roxa, picada
4. Coentro fresco a gosto
5. Azeite de oliva a gosto

6. Suco de 1 limão
7. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Em uma tigela, misture o feijão vermelho, milho e cebola.
2. Regue com suco de limão e azeite de oliva.
3. Adicione coentro fresco, sal e pimenta a gosto.
4. Sirva como uma deliciosa salada de feijão vermelho e milho.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 280
- Proteínas: 10g
- Gorduras: 10g
- Carboidratos: 30g

Receita 95: Frango com Laranja e Gergelim

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango
2. Suco de 2 laranjas
3. 2 colheres de sopa de gergelim
4. 1/4 de cebola picada
5. Azeite de oliva a gosto
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere os peitos de frango com sal, pimenta e suco de laranja.
2. Grelhe o frango até que fique cozido por completo.
3. Em uma frigideira, aqueça o azeite de oliva e refogue a cebola até dourar.
4. Adicione o gergelim e cozinhe até que fique dourado.
5. Sirva o frango com o molho de laranja e gergelim por cima.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 350
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 20g

Receita 96: Salada de Grão-de-Bico com Tomate

Ingredientes:

1. 2 xícaras de grão de bico cozido
2. 2 xícaras de tomates em cubos
3. 1/4 de cebola roxa, picada
4. Manjericão fresco a gosto
5. Azeite de oliva a gosto
6. Vinagre balsâmico a gosto
7. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Numa tigela, misture o grão-de-bico, tomate e cebola.
2. Regue com azeite de oliva e vinagre balsâmico.
3. Adicione manjericão fresco, sal e pimenta a gosto.
4. Sirva como uma salada saudável de grão de bico.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 270
- Proteínas: 10g
- Gorduras: 10g
- Carboidratos: 30g

Receita 97: Frango ao Curry com Lentilhas

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango cortados em cubos
2. 2 xícaras de lentilhas cozidas
3. 2 colheres de sopa de macarrão de curry amarelo
4. 1/4 de cebola picada
5. Azeite de oliva a gosto
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Aqueça o azeite de oliva em uma frigideira e refogue a cebola até dourar.
2. Adicione o frango e cozinhe até que você fique dourado.
3. Adicione a massa de curry e misture bem.
4. Adicione as lentilhas e cozinhe até que estejam aquecidas.
5. Tempere com sal e pimenta e sirva.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 340
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 20g

Receita 98: Salada de Abacate com Pepitas

Ingredientes:

1. 2 abacates em cubos
2. 1/4 de cebola roxa, picada
3. Pepitas (sementes de abóbora) a gosto
4. Coentro fresco a gosto
5. Azeite de oliva a gosto
6. Suco de 1 limão
7. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Numa tigela, misture os cubos de abacate, cebola e pepitas.
2. Regue com suco de limão e azeite de oliva.
3. Adicione coentro fresco, sal e pimenta a gosto.
4. Sirva como uma saudável salada de abacate com pepitas.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 280
- Proteínas: 5g
- Gorduras: 20g
- Carboidratos: 20g

Receita 99: Frango com Molho de Espinafre

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango
2. 2 xícaras de espinafre picado
3. 2 colheres de sopa de creme de leite
4. 1/4 de cebola picada
5. Azeite de oliva a gosto
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta.
2. Grelhe o frango até que fique cozido por completo.
3. Em uma frigideira, aqueça o azeite de oliva e refogue a cebola até dourar.
4. Adicione o espinafre e cozinhe até que murche.
5. Adicione o creme de leite e misture bem.
6. Sirva o frango com o molho de espinafre por cima.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 330
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 10g

Receita 100: Salada de Cenoura com Gengibre

Ingredientes:

1. 4 xícaras de cenoura ralada
2. 1/4 de cebola roxa, picada
3. Gengibre graduado a gosto
4. Azeite de oliva a gosto
5. Suco de 1 limão
6. Mel a gosto
7. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Em uma tigela, misture a cenoura ralada, a cebola e o gengibre.
2. Prepare o molho misturando azeite de oliva, suco de limão, mel, sal e pimenta.
3. Regue a salada com o molho e misture bem.
4. Sirva como uma salada refrescante de cenoura com gengibre.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 180
- Proteínas: 2g
- Gorduras: 10g
- Carboidratos: 25g

Receita 101: Frango com Molho de Manga e Coentro

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango
2. 2 mangás maduros, em cubos
3. Coentro fresco a gosto
4. 1/4 de cebola roxa, picada
5. Azeite de oliva a gosto
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta.
2. Grelhe o frango até que fique cozido por completo.
3. Numa tigela, misture as mangas, o coentro e a cebola.

4. Regue com azeite de oliva e mistura bem.
5. Sirva o frango com o molho de manga e coentro por cima.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 340
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 25g

Receita 102: Salada de Abobrinha com Tomate-cereja

Ingredientes:

1. 2 abobrinhas em cubos
2. 2 xícaras de tomate-cereja, cortados ao meio
3. 1/4 de cebola roxa, picada
4. Manjericão fresco a gosto
5. Azeite de oliva a gosto
6. Vinagre balsâmico a gosto
7. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Numa tigela, misture as abobrinhas, o tomate-cereja e a cebola.
2. Regue com azeite de oliva e vinagre balsâmico.
3. Adicione manjericão fresco, sal e pimenta a gosto.
4. Sirva como uma salada leve de abobrinha com tomate-cereja.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 250
- Proteínas: 6g
- Gorduras: 10g
- Carboidratos: 35g

Receita 103: Frango à Mexicana

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango
2. 1 xícara de tomate em cubos
3. 1/4 de cebola roxa, picada
4. Pimenta jalapeño a gosto, picada
5. Coentro fresco a gosto
6. Azeite de oliva a gosto
7. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta.
2. Grelhe o frango até que fique cozido por completo.
3. Numa tigela, misture o tomate, a cebola, a pimenta jalapeño e o coentro.
4. Regue com azeite de oliva e mistura bem.
5. Sirva o frango com o molho à mexicana por cima.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 320
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 15g

Receita 104: Salada de Abacate e Morango

Ingredientes:

1. 2 abacates em cubos
2. 2 xícaras de morangos cortados ao meio
3. 1/4 de cebola roxa, picada
4. Manjericão fresco a gosto
5. Azeite de oliva a gosto
6. Vinagre balsâmico a gosto
7. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Numa tigela, misture os cubos de abacate, morangos e cebola.
2. Regue com azeite de oliva e vinagre balsâmico.
3. Adicione manjericão fresco, sal e pimenta a gosto.
4. Sirva como uma salada de abacate com morango.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 280
- Proteínas: 5g
- Gorduras: 20g
- Carboidratos: 25g

Receita 105: Frango com Molho de Limão e Ervas

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango
2. Suco de 2 limões

3. Ervas frescas (salsa, manjericão, tomilho) a gosto
4. 1/4 de cebola picada
5. Azeite de oliva a gosto
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere os peitos de frango com sal, pimenta, suco de limão, alho e ervas frescas.
2. Aqueça o azeite de oliva em uma frigideira e grelhe o frango até que você fique cozido por completo.
3. Sirva com uma pitada extra de ervas frescas.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 320
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 5g

Receita 106: Salada de Brócolis com Uvas

Ingredientes:

1. 4 xícaras de brócolis cozido em floretes
2. 1 xícara de uvas vermelhas
3. 1/4 de cebola roxa, picada
4. Azeite de oliva a gosto
5. Suco de 1 limão
6. Mel a gosto
7. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Numa tigela, misture os floretes de brócolis, uvas, cebola e nozes.
2. Prepare o molho misturando azeite de oliva, suco de limão, mel, sal e pimenta.
3. Regue a salada com o molho e misture bem.
4. Sirva como uma salada de brócolis com uvas.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 230
- Proteínas: 4g
- Gorduras: 10g
- Carboidratos: 30g

Receita 107: Frango Grelhado com Pêssego

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango
2. 2 pedaços maduros, em fatias
3. 1/4 de cebola picada
4. Mel a gosto
5. Azeite de oliva a gosto
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere os peitos de frango com sal, pimenta e azeite de oliva.
2. Grelhe o frango até que fique cozido por completo.
3. Em uma frigideira, aqueça o mel e adicione uma picada de cebola.
4. Adicione as fatias de pêssego e cozinhe até que estejam caramelizadas.
5. Sirva o frango com o molho de pêssego por cima.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 340
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 20g

Receita 108: Salada de Couve com Abacate

Ingredientes:

1. 4 xícaras de couve picada
2. 2 abacates em cubos
3. 1/4 de cebola roxa, picada
4. Azeite de oliva a gosto
5. Suco de 1 limão
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Numa tigela, misture a couve, o abacate e a cebola.
2. Regue com suco de limão e azeite de oliva.
3. Adicione sal e pimenta a gosto.
4. Sirva como uma refrescante salada de couve com abacate.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 250
- Proteínas: 5g
- Gorduras: 20g

- Carboidratos: 15g

Receita 109: Frango ao Curry com Amêndoas

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango
2. 2 colheres de sopa de macarrão de curry amarelo
3. 1/4 de cebola picada
4. 1/4 de xícara de amêndoas picadas
5. Azeite de oliva a gosto
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta.
2. Em uma frigideira, aqueça o azeite de oliva e refogue a cebola até dourar.
3. Adicione a massa de curry e misture bem.
4. Grelhe o frango até que fique cozido por completo.
5. Sirva de frango com molho de curry e amêndoas por cima.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 360
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 20g
- Carboidratos: 15g

Receita 110: Salada de Repolho com Abacaxi

Ingredientes:

1. 4 xícaras de raspas
2. 2 xícaras de abacaxi fresco em cubos
3. 1/4 de cebola roxa, picada
4. Coentro fresco a gosto
5. Azeite de oliva a gosto
6. Vinagre de maçã a gosto
7. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Numa tigela, misture o repolho, abacaxi e cebola.
2. Regue com azeite de oliva e vinagre de maçã.
3. Adicione coentro fresco, sal e pimenta a gosto.
4. Sirva como uma deliciosa salada de repolho com abacaxi.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 230
- Proteínas: 2g
- Gorduras: 10g
- Carboidratos: 30g

Receita 111: Frango com Molho de Maracujá

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango
2. Polpa de 4 maracujás
3. 1/4 de cebola picada
4. Mel a gosto
5. Azeite de oliva a gosto
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta.
2. Grelhe o frango até que fique cozido por completo.
3. Em uma panela, aqueça o azeite de oliva e refogue a cebola até dourar.
4. Adicione a polpa de maracujá e mel, mexendo até obter um molho espesso.
5. Sirva o frango com o molho de maracujá por cima.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 350
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 30g

Receita 112: Salada de Pepino e Salmão

Ingredientes:

1. 2 xícaras de pepino em rodelas finas
2. 1 xícara de salmão cozido, desfiado
3. 1/4 de cebola roxa, picada
4. Endro fresco a gosto
5. Iogurte natural a gosto
6. Limão a gosto
7. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Numa tigela, misture o pepino, o salmão, a cebola e o endro.
2. Prepare o molho misturando iogurte natural, suco de limão, sal e pimenta.
3. Regue a salada com o molho e misture bem.
4. Sirva como uma deliciosa salada de pepino e salmão.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 280
- Proteínas: 25g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 10g

Receita 113: Frango ao Pesto de Manjericão

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango
2. 2 xícaras de folhas de manjericão
3. 1/4 de xícara de nozes
4. 1/4 de xícara de queijo parmesão ralado
5. Azeite de oliva a gosto
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta.
2. Grelhe o frango até que fique cozido por completo.
3. Prepare o molho de pesto misturando manjericão, nozes, queijo parmesão e azeite de oliva em um processador de alimentos.
4. Sirva o frango com o pesto de manjericão por cima.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 340
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 20g
- Carboidratos: 5g

Receita 114: Salada de Abobrinha e Tomate

Ingredientes:

1. 2 abobrinhas em rodelas finas
2. 2 xícaras de tomates em cubos
3. 1/4 de cebola roxa, picada
4. Manjericão fresco a gosto
5. Azeite de oliva a gosto

6. Vinagre balsâmico a gosto
7. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Numa tigela, misture as abobrinhas, o tomate e a cebola.
2. Regue com azeite de oliva e vinagre balsâmico.
3. Adicione manjericão fresco, sal e pimenta a gosto.
4. Sirva como uma salada leve de abobrinha e tomate.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 240
- Proteínas: 5g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 20g

Receita 115: Frango com Molho de Mostarda e Mel

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango
2. 2 colheres de sopa de mostarda Dijon
3. 2 colheres de sopa de mel
4. 1/4 de cebola picada
5. Azeite de oliva a gosto
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta.
2. Grelhe o frango até que fique cozido por completo.
3. Em uma panela, aqueça o azeite de oliva e refogue a cebola até dourar.
4. Adicione a mostarda e o mel, misturando até obter um molho espesso.
5. Sirva o frango com o molho de mostarda e mel por cima.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 320
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 10g
- Carboidratos: 20g

Receita 116: Salada de Rúcula com Morangos

Ingredientes:

1. 4 xícaras de rúcula
2. 2 xícaras de morangos cortados ao meio
3. 1/4 de cebola roxa, picada
4. Queijo de cabra a gosto
5. Azeite de oliva a gosto
6. Vinagre balsâmico a gosto
7. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Em uma tigela, misture a rúcula, morangos, cebola e queijo de cabra.
2. Regue com azeite de oliva e vinagre balsâmico.
3. Adicione sal e pimenta a gosto.
4. Sirva como uma salada de rúcula com morangos.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 260
- Proteínas: 4g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 25g

Receita 117: Frango ao Curry com Legumes

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango cortados em cubos
2. 2 colheres de sopa de macarrão de curry vermelho
3. Legumes (brócolis, cenoura, pimentão) a gosto, cortados em tiras
4. 1/4 de cebola picada
5. Azeite de oliva a gosto
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta.
2. Grelhe o frango até que fique cozido por completo.
3. Em uma frigideira, aqueça o azeite de oliva e refogue a cebola até dourar.
4. Adicione a massa de curry e misture bem.
5. Adicione os legumes e cozinhe até que contenham macios.
6. Sirva o frango com o curry e legumes por cima.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 330
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 15g

- Carboidratos: 20g

Receita 118: Salada de Repolho Roxo com Maçã

Ingredientes:

1. 4 xícaras de repolho roxo graduado
2. 2 maçãs em cubos
3. 1/4 de cebola roxa, picada
4. Nozes picadas a gosto
5. Azeite de oliva a gosto
6. Suco de 1 limão
7. Mel a gosto
8. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Numa tigela, misture o repolho roxo, maçãs, cebola e nozes.
2. Prepare o molho misturando azeite de oliva, suco de limão, mel, sal e pimenta.
3. Regue a salada com o molho e misture bem.
4. Sirva como uma salada refrescante de repolho roxo com maçã.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 260
- Proteínas: 3g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 30g

Receita 119: Frango ao Curry com Coco

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango
2. 2 colheres de sopa de macarrão de curry amarelo
3. 1/2 xícara de leite de coco
4. 1/4 de cebola picada
5. Azeite de oliva a gosto
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta.
2. Grelhe o frango até que fique cozido por completo.
3. Em uma panela, aqueça o azeite de oliva e refogue a cebola até dourar.
4. Adicione a massa de curry e o leite de coco, misturando bem.
5. Sirva o frango com o molho de curry e coco por cima.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 380
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 20g
- Carboidratos: 15g

Receita 120: Salada de Couve-flor com Uvas Passas

Ingredientes:

1. 4 xícaras de couve-flor cozida, em floretes
2. 1/2 xícara de uvas passas
3. 1/4 de cebola roxa, picada
4. Amêndoas fatiadas a gosto
5. Azeite de oliva a gosto
6. Vinagre balsâmico a gosto
7. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Numa tigela, misture os floretes de couve-flor, uvas passas, cebola e amêndoas.
2. Regue com azeite de oliva e vinagre balsâmico.
3. Adicione sal e pimenta a gosto.
4. Sirva como uma salada de couve-flor com uvas passas.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 280
- Proteínas: 5g
- Gorduras: 10g
- Carboidratos: 35g

Receita 121: Salmão Grelhado com Molho de Ervas

Ingredientes:

1. 2 filés de salmão
2. Ervas frescas (salsa, coentro, manjericão) a gosto
3. Suco de 1 limão
4. 1/4 de cebola picada
5. Azeite de oliva a gosto
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere os filés de salmão com sal, pimenta, suco de limão e ervas frescas picadas.

2. Grelhe o salmão até que fique cozido por completo.
3. Em uma tigela, misture uma picada de cebola com azeite de oliva e ervas frescas.
4. Sirva de salmão com molho de ervas por cima.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 320
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 20g
- Carboidratos: 5g

Receita 122: Salada de Beterraba com Queijo de Cabra

Ingredientes:

1. 4 bêbadas ocupadas, em cubos
2. 1/2 xícara de queijo de cabra esfarelado
3. Nozes picadas a gosto
4. Azeite de oliva a gosto
5. Vinagre balsâmico a gosto
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Em uma tigela, misture os cubos de banha, queijo de cabra e nozes.
2. Regue com azeite de oliva e vinagre balsâmico.
3. Adicione sal e pimenta a gosto.
4. Sirva como uma salada de aveia com queijo de cabra.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 280
- Proteínas: 8g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 25g

Receita 123: Frango com Molho de Laranja e Gengibre

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango
2. Suco de 2 laranjas
3. 1 colher de sopa de gengibre ralado
4. 1/4 de cebola picada
5. Azeite de oliva a gosto
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta.
2. Grelhe o frango até que fique cozido por completo.
3. Em uma panela, aqueça o azeite de oliva e refogue a cebola até dourar.
4. Adicione o suco de laranja e o ralado ralado, misturando até obter um molho espesso.
5. Sirva o frango com o molho de laranja e mais por cima.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 340
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 20g

Receita 124: Salada de Feijão Branco com Atum

Ingredientes:

1. 2 xícaras de feijão branco cozido
2. 2 latas de atum em água, escorrido
3. 1/4 de cebola picada
4. Salsinha fresca a gosto
5. Azeite de oliva a gosto
6. Suco de 1 limão
7. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Em uma tigela, misture o feijão branco, atum, cebola picada e salsinha.
2. Regue com azeite de oliva e suco de limão.
3. Adicione sal e pimenta a gosto.
4. Sirva como uma salada saudável de feijão branco com atum.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 320
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 10g
- Carboidratos: 25g

Receita 125: Frango com Molho de Alho e Ervas

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango
2. 4 dentes de alho picados

3. Ervas frescas (tomilho, alecrim, orégano) a gosto
4. 1/4 de cebola picada
5. Azeite de oliva a gosto
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere os peitos de frango com sal, pimenta, alho picado e ervas frescas picadas.
2. Grelhe o frango até que fique cozido por completo.
3. Em uma panela, aqueça o azeite de oliva e refogue a cebola até dourar.
4. Sirva o frango com o molho de alho e ervas por cima.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 330
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 20g
- Carboidratos: 5g

Receita 126: Salada de Abacaxi e Pepino

Ingredientes:

1. 2 xícaras de abacaxi fresco em cubos
2. 2 xícaras de pepino em cubos
3. 1/4 de cebola roxa, picada
4. Coentro fresco a gosto
5. Azeite de oliva a gosto
6. Vinagre de maçã a gosto
7. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Numa tigela, misture o abacaxi, pepino, cebola e coentro.
2. Regue com azeite de oliva e vinagre de maçã.
3. Adicione sal e pimenta a gosto.
4. Sirva como uma salada refrescante de abacaxi e pepino.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 250
- Proteínas: 2g
- Gorduras: 10g
- Carboidratos: 35g

Receita 127: Frango Grelhado com Molho de Limão

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango
2. Suco de 2 limões
3. 1/4 de cebola picada
4. Alho picado a gosto
5. Azeite de oliva a gosto
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere os peitos de frango com sal, pimenta, suco de limão e alho picado.
2. Grelhe o frango até que fique cozido por completo.
3. Em uma panela, aqueça o azeite de oliva e refogue a cebola até dourar.
4. Sirva o frango com o molho de limão por cima.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 330
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 10g

Receita 128: Salada de Tomate e Abacate

Ingredientes:

1. 2 xícaras de tomates em cubos
2. 2 abacates em cubos
3. 1/4 de cebola roxa, picada
4. Coentro fresco a gosto
5. Azeite de oliva a gosto
6. Suco de 1 limão
7. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Numa tigela, misture os tomates, abacates, cebola e coentro.
2. Regue com azeite de oliva e suco de limão.
3. Adicione sal e pimenta a gosto.
4. Sirva como uma deliciosa salada de tomate e abacate.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 290
- Proteínas: 3g
- Gorduras: 20g

- Carboidratos: 25g

Receita 129: Frango ao Curry com Legumes

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango cortados em cubos
2. 2 colheres de sopa de macarrão de curry amarelo
3. Legumes (brócolis, cenoura, pimentão) a gosto, cortados em tiras
4. 1/4 de cebola picada
5. Azeite de oliva a gosto
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta.
2. Grelhe o frango até que fique cozido por completo.
3. Em uma frigideira, aqueça o azeite de oliva e refogue a cebola até dourar.
4. Adicione a massa de curry e misture bem.
5. Adicione os legumes e cozinhe até que contenham macios.
6. Sirva o frango com o curry e legumes por cima.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 330
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 20g

Receita 130: Salada de Abobrinha com Pesto

Ingredientes:

1. 2 abobrinhas em rodelas finas
2. 1/2 xícara de pesto de manjericão
3. 1/4 de cebola roxa, picada
4. Parmesão ralado a gosto
5. Azeite de oliva a gosto
6. Vinagre balsâmico a gosto
7. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Numa tigela, misture as rodelas de abobrinha com o pesto.
2. Regue com azeite de oliva, vinagre balsâmico e cebola picada.
3. Adicione parmesão ralado, sal e pimenta a gosto.
4. Sirva como uma deliciosa salada de abobrinha com pesto.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 280
- Proteínas: 5g
- Gorduras: 20g
- Carboidratos: 15g

Receita 131: Salmão com Crosta de Ervas

Ingredientes:

1. 2 filés de salmão
2. Ervas frescas (salsa, coentro, manjericão) a gosto
3. Pão integral ralado a gosto
4. 1/4 de cebola picada
5. Azeite de oliva a gosto
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere os filés de salmão com sal e pimenta.
2. Em um processador de alimentos, misture ervas frescas, pão integral ralado, cebola e azeite de oliva para fazer a crosta de ervas.
3. Pressione a crosta nas laterais dos filés de salmão.
4. Grelhe o salmão até que a crosta fique dourada e o salmão esteja cozido por completo.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 350
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 20g
- Carboidratos: 15g

Receita 132: Salada de Feijão Preto com Milho

Ingredientes:

1. 2 xícaras de feijão preto cozido
2. 1 xícara de milho cozido
3. 1/4 de cebola picada
4. Coentro fresco a gosto
5. Azeite de oliva a gosto
6. Suco de 1 limão
7. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Em uma tigela, misture o feijão preto, milho, cebola picada e coentro.
2. Regue com azeite de oliva e suco de limão.
3. Adicione sal e pimenta a gosto.
4. Sirva como uma deliciosa salada de feijão preto com milho.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 280
- Proteínas: 9g
- Gorduras: 10g
- Carboidratos: 40g

Receita 133: Frango à Cordon Bleu

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango
2. 2 fatias de presunto
3. 2 fatias de queijo suíço
4. Farinha de amêndoa a gosto
5. Ovos batidos a gosto
6. Azeite de oliva a gosto
7. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta.
2. Coloque uma fatia de presunto e uma fatia de queijo suíço em cada peito de frango.
3. Feche os peitos de frango e prenda com palitos.
4. Passe os peitos de frango na farinha de amêndoa, depois nos ovos batidos.
5. Grelhe os peitos de frango até que contenham dourados e cozidos por completo.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 350
- Proteínas: 35g
- Gorduras: 20g
- Carboidratos: 10g

Receita 134: Salada de Quinoa e Legumes

Ingredientes:

1. 2 xícaras de quinoa cozida
2. Legumes (cenoura, ervilha, pimentão) a gosto, em cubos
3. 1/4 de cebola picada
4. Salsinha fresca a gosto

5. Azeite de oliva a gosto
6. Vinagre balsâmico a gosto
7. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Numa tigela, misture a quinoa, as leguminosas, a cebola e a salsinha.
2. Regue com azeite de oliva e vinagre balsâmico.
3. Adicione sal e pimenta a gosto.
4. Sirva como uma salada saudável de quinoa e legumes.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 300
- Proteínas: 10g
- Gorduras: 10g
- Carboidratos: 40g

Receita 135: Frango ao Curry Verde

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango
2. 2 colheres de sopa de macarrão com curry verde
3. Leite de coco a gosto
4. Legumes (abobrinha, brócolis, cenoura) a gosto, em tiras
5. 1/4 de cebola picada
6. Azeite de oliva a gosto
7. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta.
2. Grelhe o frango até que fique cozido por completo.
3. Em uma panela, aqueça o azeite de oliva e refogue a cebola até dourar.
4. Adicione a massa de curry verde e o leite de coco, misturando bem.
5. Adicione os legumes e cozinhe até que contenham macios.
6. Sirva o frango com o curry verde e legumes por cima.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 380
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 20g
- Carboidratos: 15g

Receita 136: Salada de Couve com Nozes

Ingredientes:

1. 4 xícaras de couve picada
2. 1/2 xícara de nozes picadas
3. 1/4 de cebola picada
4. Azeite de oliva a gosto
5. Suco de 1 limão
6. Mel a gosto
7. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Numa tigela, misture a couve, nozes, cebola picada.
2. Prepare o molho misturando azeite de oliva, suco de limão, mel, sal e pimenta.
3. Regue a salada com o molho e misture bem.
4. Sirva como uma salada de couve com nozes.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 260
- Proteínas: 5g

Receita 137: Salmão com Molho de Mostarda e Mel

Ingredientes:

1. 2 filés de salmão
2. 2 colheres de sopa de mostarda
3. 1 colher de sopa de mel
4. 1/4 de cebola picada
5. Azeite de oliva a gosto
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere os filés de salmão com sal e pimenta.
2. Grelhe o salmão até que fique cozido por completo.
3. Numa tigela, misture a mostarda, o mel, a cebola, a picada e o azeite de oliva.
4. Sirva o salmão com o molho de mostarda e mel por cima.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 340
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 10g

Receita 138: Salada de Lentilhas com Tomate

Ingredientes:

1. 2 xícaras de lentilhas cozidas
2. 2 xícaras de tomates em cubos
3. 1/4 de cebola picada
4. Manjericão fresco a gosto
5. Azeite de oliva a gosto
6. Vinagre balsâmico a gosto
7. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Numa tigela, misture as lentilhas, os tomates, a cebola picada e a manjericão.
2. Regue com azeite de oliva e vinagre balsâmico.
3. Adicione sal e pimenta a gosto.
4. Sirva como uma saudável salada de lentilhas com tomate.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 280
- Proteínas: 10g
- Gorduras: 10g
- Carboidratos: 35g

Receita 139: Frango Grelhado com Molho de Abacaxi

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango
2. 1 xícara de abacaxi picado
3. 1/4 de cebola picada
4. Coentro fresco a gosto
5. Azeite de oliva a gosto
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta.
2. Grelhe o frango até que fique cozido por completo.
3. Numa tigela, mistura de abacaxi, cebola picada, coentro e azeite de oliva.
4. Sirva o frango com o molho de abacaxi por cima.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 340

- Proteínas: 30g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 20g

Receita 140: Salada de Grão de Bico com Pepino

Ingredientes:

1. 2 xícaras de grão de bico cozido
2. 2 xícaras de pepino em cubos
3. 1/4 de cebola picada
4. Salsa fresca a gosto
5. Azeite de oliva a gosto
6. Suco de 1 limão
7. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Em uma tigela, misture o grão-de-bico, pepino, cebola picada e salsa.
2. Regue com azeite de oliva e suco de limão.
3. Adicione sal e pimenta a gosto.
4. Sirva como uma salada saudável de grão de bico com pepino.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 280
- Proteínas: 10g
- Gorduras: 10g
- Carboidratos: 35g

Receita 141: Frango com Molho de Ervas

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango
2. Ervas frescas (salsa, coentro, manjericão) a gosto
3. 1/4 de cebola picada
4. Azeite de oliva a gosto
5. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere os peitos de frango com sal, pimenta e ervas frescas picadas.
2. Grelhe o frango até que fique cozido por completo.
3. Em uma panela, aqueça o azeite de oliva e refogue a cebola até dourar.
4. Sirva o frango com o molho de ervas por cima.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 330
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 20g
- Carboidratos: 5g

Receita 142: Salada de Beterraba com Feta

Ingredientes:

1. 4 bêbadas ocupadas, em cubos
2. 1/2 xícara de queijo feta esfarelado
3. Nozes picadas a gosto
4. Azeite de oliva a gosto
5. Vinagre balsâmico a gosto
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Numa tigela, misture os cubos de banha, queijo feta e nozes.
2. Regue com azeite de oliva e vinagre balsâmico.
3. Adicione sal e pimenta a gosto.
4. Sirva como uma salada de aveia com queijo feta.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 290
- Proteínas: 7g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 30g

Receita 143: Frango ao Curry com Manga

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango
2. 1 mangá, em cubos
3. 2 colheres de sopa de macarrão de curry amarelo
4. 1/4 de cebola picada
5. Azeite de oliva a gosto
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta.
2. Grelhe o frango até que fique cozido por completo.

3. Em uma panela, aqueça o azeite de oliva e refogue a cebola até dourar.
4. Adicione a massa de curry amarela e a manga, misturando bem.
5. Sirva o frango com o curry de manga por cima.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 360
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 25g

Receita 144: Salada de Abacate e Tomate

Ingredientes:

1. 2 abacates em cubos
2. 2 xícaras de tomates em cubos
3. 1/4 de cebola roxa, picada
4. Coentro fresco a gosto
5. Azeite de oliva a gosto
6. Suco de 1 limão
7. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Numa tigela, mistura o abacate, tomate, cebola e coentro.
2. Regue com azeite de oliva e suco de limão.
3. Adicione sal e pimenta a gosto.
4. Sirva como uma deliciosa salada de abacate e tomate.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 270
- Proteínas: 3g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 30g

Receita 145: Salmão com Molho de Maracujá

Ingredientes:

1. 2 filés de salmão
2. Polpa de 2 maracujás
3. 1/4 de cebola picada
4. Coentro fresco a gosto
5. Azeite de oliva a gosto
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere os filés de salmão com sal e pimenta.
2. Grelhe o salmão até que fique cozido por completo.
3. Em uma panela, aqueça o azeite de oliva e refogue a cebola até dourar.
4. Adicione a polpa de maracujá e coentro fresco picado, misturando bem.
5. Sirva o salmão com o molho de maracujá por cima.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 350
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 20g
- Carboidratos: 10g

Receita 146: Salada de Couve-flor com Bacon

Ingredientes:

1. 1 couve-flor em floretes
2. 4 fatias de bacon, cozido e despedaçado
3. 1/4 de cebola picada
4. Azeite de oliva a gosto
5. Vinagre de maçã a gosto
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Cozinhe a couve-flor no vapor até que fique macio, mas ainda crocante.
2. Numa tigela, misture a couve-flor, o bacon, a picada de cebola.
3. Regue com azeite de oliva e vinagre de maçã.
4. Adicione sal e pimenta a gosto.
5. Sirva como uma salada de couve-flor com bacon.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 290
- Proteínas: 10g
- Gorduras: 20g
- Carboidratos: 15g

Receita 147: Frango com Molho de Pimenta

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango
2. 1/4 de xícara de molho de pimenta vermelha

3. 1/4 de cebola picada
4. Azeite de oliva a gosto
5. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta.
2. Grelhe o frango até que fique cozido por completo.
3. Em uma panela, aqueça o azeite de oliva e refogue a cebola até dourar.
4. Adicione o molho de pimenta vermelha e misture bem.
5. Sirva o frango com o molho de pimenta por cima.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 330
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 10g

Receita 148: Salada de Repolho com Maionese

Ingredientes:

1. 4 xícaras de repolho picado
2. 1/2 xícara de maionese
3. 1/4 de cebola picada
4. Mostarda a gosto
5. Vinagre de maçã a gosto
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Em uma tigela, mistura de cebola, cebola picada e maionese.
2. Adicione mostarda, vinagre de maçã, sal e pimenta a gosto.
3. Misture bem para garantir que o tempero esteja coberto com o molho.
4. Sirva como uma tradicional salada de repolho com maionese.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 280
- Proteínas: 2g
- Gorduras: 20g
- Carboidratos: 20g

Receita 149: Frango com Molho de Laranja e Gergelim

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango
2. Suco de 2 laranjas
3. 1 colher de sopa de sementes de gergelim
4. 1/4 de cebola picada
5. Azeite de oliva a gosto
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta.
2. Grelhe o frango até que fique cozido por completo.
3. Em uma panela, aqueça o azeite de oliva e refogue a cebola até dourar.
4. Adicione o suco de laranja e sementes de gergelim, misturando bem.
5. Sirva o frango com o molho de laranja e gergelim por cima.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 340
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 15g

Receita 150: Salada de Abobrinha com Queijo de Cabra

Ingredientes:

1. 2 abobrinhas em rodelas finas
2. 1/2 xícara de queijo de cabra esfarelado
3. 1/4 de cebola picada
4. Hortelã fresca a gosto
5. Azeite de oliva a gosto
6. Vinagre balsâmico a gosto
7. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Em uma tigela, misture as rodelas de abobrinha, queijo de cabra esfarelado, cebola picada e hortelã fresca.
2. Regue com azeite de oliva e vinagre balsâmico.
3. Adicione sal e pimenta a gosto.
4. Sirva como uma deliciosa salada de abobrinha com queijo de cabra.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 290
- Proteínas: 7g
- Gorduras: 20g

- Carboidratos: 15g

Receita 151: Salmão ao Limão e Ervas

Ingredientes:

1. 2 filés de salmão
2. Suco de 2 limões
3. Ervas frescas (alecrim, tomilho, sálvia) a gosto
4. Alho picado a gosto
5. Azeite de oliva a gosto
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere os filés de salmão com sal, pimenta, suco de limão, alho picado e ervas frescas.
2. Grelhe o salmão até que seja cozido por completo, regando com azeite de oliva durante o cozimento.
3. Sirva com uma fatia de limão por cima.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 350
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 20g
- Carboidratos: 10g

Receita 152: Salada de Pimentão e Abacate

Ingredientes:

1. 2 pimentões vermelhos, em cubos
2. 2 abacates em cubos
3. 1/4 de cebola roxa, picada
4. Coentro fresco a gosto
5. Azeite de oliva a gosto
6. Suco de 1 limão
7. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Numa tigela, misture os cubos de pimentão, abacate, cebola picada e coentro.
2. Regue com azeite de oliva e suco de limão.
3. Adicione sal e pimenta a gosto.
4. Sirva como uma salada de pimentão e abacate.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 280
- Proteínas: 4g
- Gorduras: 20g
- Carboidratos: 25g

Receita 153: Frango Grelhado com Molho de Limão e Mel

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango
2. Suco de 2 limões
3. 2 colheres de sopa de mel
4. 1/4 de cebola picada
5. Azeite de oliva a gosto
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta.
2. Grelhe o frango até que fique cozido por completo.
3. Numa tigela, misture o suco de limão, mel, cebola picada e azeite de oliva.
4. Sirva de frango com molho de limão e mel por cima.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 330
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 10g
- Carboidratos: 20g

Receita 154: Salada de Brócolis com Nozes

Ingredientes:

1. 4 xícaras de brócolis em floretes
2. 1/2 xícara de nozes picadas
3. 1/4 de cebola picada
4. Azeite de oliva a gosto
5. Vinagre de vinho tinto a gosto
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Cozinhe o brócolis no vapor até que fique macio, mas ainda crocante.
2. Numa tigela, mistura de brócolis, nozes, cebola picada.
3. Regue com azeite de oliva e vinagre de vinho tinto.
4. Adicione sal e pimenta a gosto.

5. Sirva como uma saudável salada de brócolis com nozes.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 290
- Proteínas: 8g
- Gorduras: 20g
- Carboidratos: 15g

Receita 155: Frango ao Curry com Abóbora

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango
2. 1 xícara de purê de abóbora
3. 2 colheres de sopa de macarrão com curry
4. 1/4 de cebola picada
5. Azeite de oliva a gosto
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta.
2. Grelhe o frango até que fique cozido por completo.
3. Em uma panela, aqueça o azeite de oliva e refogue a cebola até dourar.
4. Adicione o purê de abóbora e macarrão de curry, misturando bem.
5. Sirva o frango com o curry de abóbora por cima.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 350
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 20g

Receita 156: Salada de Espinafre com Morangos

Ingredientes:

1. 4 xícaras de folhas de espinafre
2. 2 xícaras de morangos fatiados
3. 1/4 de cebola picada
4. Amêndoas fatiadas a gosto
5. Azeite de oliva a gosto
6. Vinagre balsâmico a gosto
7. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Numa tigela, mistura de espinafre, morangos, cebola picada e amêndoas fatiadas.
2. Regue com azeite de oliva e vinagre balsâmico.
3. Adicione sal e pimenta a gosto.
4. Sirva como uma salada de espinafre com morangos.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 270
- Proteínas: 5g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 30g

Receita 157: Salmão Grelhado com Molho de Manga

Ingredientes:

1. 2 filés de salmão
2. 1 mangá, em cubos
3. 1/4 de cebola picada
4. Coentro fresco a gosto
5. Azeite de oliva a gosto
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere os filés de salmão com sal e pimenta.
2. Grelhe o salmão até que fique cozido por completo.
3. Numa tigela, misture a manga, a cebola picada, o coentro e o azeite de oliva.
4. Sirva o salmão com o molho de manga por cima.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 360
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 25g

Receita 158: Salada de Abóbora e Quinoa

Ingredientes:

1. 2 xícaras de abóbora em cubos
2. 1 xícara de quinoa cozida
3. 1/4 de cebola picada
4. Salsa fresca a gosto

5. Azeite de oliva a gosto
6. Suco de 1 limão
7. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Asse a abóbora no forno até que fique macia.
2. Em uma tigela, misture abóbora assada, quinoa, cebola picada e salsa fresca.
3. Regue com azeite de oliva e suco de limão.
4. Adicione sal e pimenta a gosto.
5. Sirva como uma salada saudável de abóbora e quinoa.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 280
- Proteínas: 7g
- Gorduras: 10g
- Carboidratos: 40g

Receita 159: Frango Grelhado com Molho de Pimenta e Abacaxi

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango
2. 1 xícara de abacaxi picado
3. 1/4 de cebola picada
4. 2 colheres de sopa de molho de pimenta
5. Azeite de oliva a gosto
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta.
2. Grelhe o frango até que fique cozido por completo.
3. Numa tigela, mistura de abacaxi, cebola picada, molho de pimenta e azeite de oliva.
4. Sirva o frango com o molho de pimenta e abacaxi por cima.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 340
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 20g

Receita 160: Salmão com Crosta de Nozes

Ingredientes:

1. 2 filés de salmão
2. 1 xícara de nozes trituradas
3. 1/4 de cebola picada
4. Ervas frescas (salsa, tomilho) a gosto
5. Azeite de oliva a gosto
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere os filés de salmão com sal e pimenta.
2. Misture as nozes trituradas, a cebola picada e as ervas frescas numa tigela.
3. Pressione a mistura de nozes na parte superior dos filés de salmão.
4. Grelhe o salmão até que a crosta de nozes fique dourada e o salmão esteja cozido por completo.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 370
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 25g
- Carboidratos: 5g

Receita 161: Salada de Cenoura com Gengibre

Ingredientes:

1. 4 cenouras, raladas
2. 1/4 de cebola picada
3. Gengibre fresco ralado a gosto
4. Azeite de oliva a gosto
5. Vinagre de maçã a gosto
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Em uma tigela, misture as cenouras raladas, a cebola picada e o ralado ralado.
2. Regue com azeite de oliva e vinagre de maçã.
3. Adicione sal e pimenta a gosto.
4. Sirva como uma salada refrescante de cenoura com gengibre.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 180
- Proteínas: 2g
- Gorduras: 10g
- Carboidratos: 25g

Receita 162: Frango Grelhado com Molho de Alho e Ervas

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango
2. 3 dentes de alho picados
3. Ervas frescas (salsa, tomilho) a gosto
4. Azeite de oliva a gosto
5. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere os peitos de frango com sal, pimenta, alho picado e ervas frescas.
2. Grelhe o frango até que você cozinhe por completo, regando com azeite de oliva durante o cozimento.
3. Sirva com uma porção extra do molho de alho e ervas por cima.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 310
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 5g

Receita 163: Salada de Beterraba e Grão-de-Bico

Ingredientes:

1. 4 bêbadas ocupadas, em cubos
2. 1 xícara de grão de bico cozido
3. 1/4 de cebola picada
4. Coentro fresco a gosto
5. Azeite de oliva a gosto
6. Suco de 1 limão
7. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Em uma tigela, misture os cubos de beterraba, grão de bico, cebola picada e coentro.
2. Regue com azeite de oliva e suco de limão.
3. Adicione sal e pimenta a gosto.
4. Sirva como uma salada saudável de bacon e grão-de-bico.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 270
- Proteínas: 8g

- Gorduras: 10g
- Carboidratos: 35g

Receita 164: Frango com Molho de Mostarda e Alecrim

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango
2. 2 colheres de sopa de mostarda
3. 1 ramo de alecrim afresco
4. 1/4 de cebola picada
5. Azeite de oliva a gosto
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere os peitos de frango com sal, pimenta, mostarda e folhas de alecrim fresco.
2. Grelhe o frango até que fique cozido por completo.
3. Em uma panela, aqueça o azeite de oliva e refogue a cebola até dourar.
4. Sirva o frango com o molho de mostarda e alecrim por cima.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 330
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 10g

Receita 165: Salada de Repolho Roxo com Maionese e Bacon

Ingredientes:

1. 4 xícaras de repolho roxo, picado
2. 4 fatias de bacon, cozido e despedaçado
3. 1/4 de cebola picada
4. Maionese a gosto
5. Mostarda a gosto
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Numa tigela, mistura o repolho roxo picado, bacon, cebola picada, maionese e mostarda.
2. Adicione sal e pimenta a gosto.
3. Misture bem para garantir que o tempero esteja coberto com o molho.
4. Sirva como uma deliciosa salada de repolho roxo com maionese e bacon.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 290
- Proteínas: 8g
- Gorduras: 20g
- Carboidratos: 15g

Receita 166: Salmão com Molho de Iogurte e Endro

Ingredientes:

1. 2 filés de salmão
2. 1 xícara de iogurte grego
3. Endro fresco a gosto
4. Limão a gosto
5. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere os filés de salmão com sal, pimenta e suco de limão.
2. Grelhe o salmão até que fique cozido por completo.
3. Em uma tigela, misture o iogurte grego e endro fresco picado.
4. Sirva o salmão com o molho de iogurte e endro por cima.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 350
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 20g
- Carboidratos: 10g

Receita 167: Salada de Abacate e Feijão Preto

Ingredientes:

1. 2 abacates em cubos
2. 1 xícara de feijão preto cozido
3. 1/4 de cebola picada
4. Coentro fresco a gosto
5. Azeite de oliva a gosto
6. Suco de 1 limão
7. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Em uma tigela, mistura o abacate, feijão preto, cebola picada e coentro.
2. Regue com azeite de oliva e suco de limão.
3. Adicione sal e pimenta a gosto.
4. Sirva como uma Jesus salada de abacate e feijão preto.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 290
- Proteínas: 7g
- Gorduras: 20g
- Carboidratos: 30g

Receita 168: Frango Grelhado com Molho de Ervas

Ingredientes: 1.

Receita 169: Frango ao Curry com Coco

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango
2. 1/2 xícara de leite de coco
3. 2 colheres de sopa de curry em pó
4. 1/4 de cebola picada
5. Azeite de oliva a gosto
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta.
2. Grelhe o frango até que fique cozido por completo.
3. Em uma panela, aqueça o azeite de oliva e refogue a cebola até dourar.
4. Adicione o leite de coco e o curry em pó, misturando bem.
5. Sirva o frango com o molho de curry e coco por cima.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 350
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 20g
- Carboidratos: 10g

Receita 170: Salada de Abobrinha e Tomate

Ingredientes:

1. 2 abobrinhas em fatias finas
2. 2 xícaras de tomate-cereja, cortados ao meio
3. 1/4 de cebola picada
4. Manjericão fresco a gosto
5. Azeite de oliva a gosto
6. Vinagre balsâmico a gosto

7. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Numa tigela, misture as fatias de abobrinha, tomate-cereja, cebola picada e manjericão.
2. Regue com azeite de oliva e vinagre balsâmico.
3. Adicione sal e pimenta a gosto.
4. Sirva como uma salada de abobrinha e tomate.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 240
- Proteínas: 4g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 20g

Receita 171: Salmão com Molho de Iogurte e Mostarda

Ingredientes:

1. 2 filés de salmão
2. 1/2 xícara de iogurte grego
3. 2 colheres de sopa de mostarda
4. 1/4 de cebola picada
5. Azeite de oliva a gosto
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere os filés de salmão com sal e pimenta.
2. Grelhe o salmão até que fique cozido por completo.
3. Numa tigela, misture o iogurte grego, mostarda e cebola picada.
4. Sirva de salmão com molho de iogurte e mostarda por cima.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 340
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 20g
- Carboidratos: 10g

Receita 172: Salada de Espinafre e Morango

Ingredientes:

1. 4 xícaras de folhas de espinafre
2. 2 xícaras de morangos fatiados

3. 1/4 de cebola picada
4. Amêndoas fatiadas a gosto
5. Azeite de oliva a gosto
6. Suco de 1 limão
7. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Numa tigela, mistura de espinafre, morangos, cebola picada e amêndoas fatiadas.
2. Regue com azeite de oliva e suco de limão.
3. Adicione sal e pimenta a gosto.
4. Sirva como uma salada refrescante de espinafre com morangos.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 260
- Proteínas: 4g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 30g

Receita 173: Frango Grelhado com Molho de Manga

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango
2. 1 mangá, em cubos
3. 1/4 de cebola picada
4. Coentro fresco a gosto
5. Azeite de oliva a gosto
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta.
2. Grelhe o frango até que fique cozido por completo.
3. Numa tigela, misture a manga, a cebola picada, o coentro e o azeite de oliva.
4. Sirva o frango com o molho de manga por cima.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 340
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 25g

Receita 174: Salada de Abóbora e Quinoa

Ingredientes:

1. 2 xícaras de abóbora em cubos
2. 1 xícara de quinoa cozida
3. 1/4 de cebola picada
4. Salsa fresca a gosto
5. Azeite de oliva a gosto
6. Suco de 1 limão
7. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Asse a abóbora no forno até que fique macia.
2. Em uma tigela, misture abóbora assada, quinoa, cebola picada e salsa fresca.
3. Regue com azeite de oliva e suco de limão.
4. Adicione sal e pimenta a gosto.
5. Sirva como uma salada saudável de abóbora e quinoa.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 270
- Proteínas: 7g
- Gorduras: 10g
- Carboidratos: 40g

Receita 175: Frango Grelhado com Molho de Pimenta e Abacaxi

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango
2. 1 xícara de abacaxi picado
3. 1/4 de cebola picada
4. 2 colheres de sopa de molho de pimenta
5. Azeite de oliva a gosto
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta.
2. Grelhe o frango até que fique cozido por completo.
3. Numa tigela, mistura de abacaxi, cebola picada, molho de pimenta e azeite de oliva.
4. Sirva o frango com o molho de pimenta e abacaxi por cima.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 330
- Proteínas: 30g

- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 20g

Receita 276: Salmão com Molho de Limão e Endro

Ingredientes:

1. 2 filés de salmão
2. Suco de 1 limão
3. Endro fresco a gosto
4. Azeite de oliva a gosto
5. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere os filés de salmão com sal, pimenta e suco de limão.
2. Grelhe o salmão até que fique cozido por completo.
3. Numa tigela, misture o endro fresco picado com azeite de oliva.
4. Sirva o salmão com o molho de limão e endro por cima.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 340
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 20g
- Carboidratos: 5g

Receita 177: Salada de Rúcula com Morangos e Nozes

Ingredientes:

1. 4 xícaras de rúcula
2. 2 xícaras de morangos cortados ao meio
3. 1/4 de cebola picada
4. Nozes picadas a gosto
5. Azeite de oliva a gosto
6. Vinagre balsâmico a gosto
7. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Em uma tigela, misture a rúcula, morangos, cebola picada e nozes picadas.
2. Regue com azeite de oliva e vinagre balsâmico.
3. Adicione sal e pimenta a gosto.
4. Sirva como uma deliciosa salada de rúcula com morangos e nozes.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 250
- Proteínas: 4g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 25g

Receita 178: Frango com Molho de Mostarda e Mel

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango
2. 2 colheres de sopa de mostarda
3. 2 colheres de sopa de mel
4. 1/4 de cebola picada
5. Azeite de oliva a gosto
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere os peitos de frango com sal, pimenta, mostarda e mel.
2. Grelhe o frango até que fique cozido por completo.
3. Em uma panela, aqueça o azeite de oliva e refogue a cebola até dourar.
4. Sirva o frango com o molho de mostarda e mel por cima.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 330
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 20g

Receita 179: Salada de Couve e Abacate

Ingredientes:

1. 4 xícaras de folhas de couve, picadas
2. 2 abacates em cubos
3. 1/4 de cebola picada
4. Azeite de oliva a gosto
5. Suco de 1 limão
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Numa tigela, misture as folhas de couve, abacate, cebola picada.
2. Regue com azeite de oliva e suco de limão.
3. Adicione sal e pimenta a gosto.
4. Sirva como uma saudável salada de couve e abacate.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 280
- Proteínas: 4g
- Gorduras: 20g
- Carboidratos: 25g

Receita 180: Frango Grelhado com Molho de Manga e Pimenta

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango
2. 1 mangá, em cubos
3. 1/4 de cebola picada
4. Pimenta vermelha picada a gosto
5. Azeite de oliva a gosto
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta.
2. Grelhe o frango até que fique cozido por completo.
3. Numa tigela, misture a manga, a cebola picada, a pimenta vermelha e o azeite de oliva.
4. Sirva o frango com o molho de manga e pimenta por cima.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 340
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 25g

Receita 181: Salada de Abacate e Tomate-Cereja

Ingredientes:

1. 2 abacates em cubos
2. 2 xícaras de tomate-cereja, cortados ao meio
3. 1/4 de cebola picada
4. Coentro fresco a gosto
5. Azeite de oliva a gosto
6. Suco de 1 limão
7. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Numa tigela, mistura o abacate, tomate-cereja, cebola picada e coentro.

2. Regue com azeite de oliva e suco de limão.
3. Adicione sal e pimenta a gosto.
4. Sirva como uma salada de abacate e tomate-cereja.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 290
- Proteínas: 5g
- Gorduras: 20g
- Carboidratos: 30g

Receita 182: Frango Grelhado com Molho de Limão e Manjericão

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango
2. Suco de 2 limões
3. Manjericão fresco a gosto
4. Alho picado a gosto
5. Azeite de oliva a gosto
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere os peitos de frango com sal, pimenta, suco de limão, manjericão fresco e alho picado.
2. Grelhe o frango até que fique cozido por completo.
3. Sirva o frango com o molho de limão e manjericão por cima.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 320
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 10g

Receita 183: Salmão com Molho de Alcaparras

Ingredientes:

1. 2 filés de salmão
2. 2 colheres de sopa de alcaparras
3. Suco de 1 limão
4. 1/4 de cebola picada
5. Azeite de oliva a gosto
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere os filés de salmão com sal, pimenta e suco de limão.
2. Grelhe o salmão até que fique cozido por completo.
3. Em uma panela, aqueça o azeite de oliva e refogue a cebola até dourar.
4. Adicione as alcaparras e cozinhe por mais alguns minutos.
5. Sirva o salmão com o molho de alcaparras por cima.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 350
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 20g
- Carboidratos: 5g

Receita 184: Salada de Lentilhas e Tomate

Ingredientes:

1. 2 xícaras de lentilhas cozidas
2. 2 xícaras de tomates em cubos
3. 1/4 de cebola picada
4. Salsa fresca a gosto
5. Azeite de oliva a gosto
6. Vinagre balsâmico a gosto
7. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Numa tigela, misture as lentilhas cozidas, os tomates, a cebola picada e a salsa fresca.
2. Regue com azeite de oliva e vinagre balsâmico.
3. Adicione sal e pimenta a gosto.
4. Sirva como uma saudável salada de lentilhas e tomate.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 280
- Proteínas: 10g
- Gorduras: 10g
- Carboidratos: 35g

Receita 185: Frango Grelhado com Molho de Limão e Mel

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango
2. Suco de 2 limões

3. 2 colheres de sopa de mel
4. 1/4 de cebola picada
5. Azeite de oliva a gosto
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere os peitos de frango com sal, pimenta, suco de limão e mel.
2. Grelhe o frango até que fique cozido por completo.
3. Em uma panela, aqueça o azeite de oliva e refogue a cebola até dourar.
4. Sirva de frango com molho de limão e mel por cima.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 330
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 20g

Receita 186: Salmão com Molho de Alho e Ervas

Ingredientes:

1. 2 filés de salmão
2. 4 dentes de alho picados
3. Ervas frescas (salsa, cebolinha, tomilho) a gosto
4. Azeite de oliva a gosto
5. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere os filés de salmão com sal, pimenta e metade do alho picado.
2. Grelhe o salmão até que fique cozido por completo.
3. Em uma frigideira, aqueça o azeite de oliva e refogue o restante do alho até dourar.
4. Adicione as ervas frescas, picadas e misture bem.
5. Sirva de salmão com molho de alho e ervas por cima.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 360
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 20g
- Carboidratos: 5g

Receita 187: Salada de Quinoa e Abacate

Ingredientes:

1. 2 xícaras de quinoa cozida
2. 2 abacates em cubos
3. 1/4 de cebola picada
4. Coentro fresco a gosto
5. Azeite de oliva a gosto
6. Suco de 1 limão
7. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Numa tigela, misture a quinoa cozida, abacates, cebola picada e coentro.
2. Regue com azeite de oliva e suco de limão.
3. Adicione sal e pimenta a gosto.
4. Sirva como uma deliciosa salada de quinoa e abacate.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 290
- Proteínas: 5g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 35g

Receita 188: Frango Grelhado com Molho de Limão e Coentro

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango
2. Suco de 2 limões
3. Coentro fresco a gosto
4. Alho picado a gosto
5. Azeite de oliva a gosto
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere os peitos de frango com sal, pimenta, suco de limão, coentro fresco e alho picado.
2. Grelhe o frango até que fique cozido por completo.
3. Sirva o frango com o molho de limão e coentro por cima.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 320
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 10g

Receita 189: Salada de Grão de Bico e Pepino

Ingredientes:

1. 2 xícaras de grão de bico cozido
2. 2 pepinos em cubos
3. 1/4 de cebola picada
4. Salsa fresca a gosto
5. Azeite de oliva a gosto
6. Vinagre de vinho tinto a gosto
7. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Em uma tigela, misture o grão de bico cozido, pepino, cebola picada e salsa fresca.
2. Regue com azeite de oliva e vinagre de vinho tinto.
3. Adicione sal e pimenta a gosto.
4. Sirva como uma salada saudável de grão de bico e pepino.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 280
- Proteínas: 9g
- Gorduras: 10g
- Carboidratos: 40g

Receita 190: Frango com Molho de Laranja e Gengibre

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango
2. Suco de 2 laranjas
3. Gengibre fresco ralado a gosto
4. Alho picado a gosto
5. Azeite de oliva a gosto
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere os peitos de frango com sal, pimenta, suco de laranja, ralado e alho picado.
2. Grelhe o frango até que fique cozido por completo.
3. Sirva o frango com o molho de laranja e mais por cima.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 350
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 20g

Receita 191: Salmão com Molho de Abacate e Coentro

Ingredientes:

1. 2 filés de salmão
2. 2 abacates maduros
3. Coentro fresco a gosto
4. Azeite de oliva a gosto
5. Suco de 1 limão
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere os filés de salmão com sal, pimenta e suco de limão.
2. Grelhe o salmão até que fique cozido por completo.
3. Em um liquidificador, misture os abacates, o coentro, o azeite de oliva e o suco de limão para fazer o molho de abacate.
4. Sirva o salmão com o molho de abacate e coentro por cima.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 350
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 20g
- Carboidratos: 10g

Receita 192: Salada de Frango com Manga e Pimenta

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango
2. 1 manga, em cubos
3. Pimenta vermelha picada a gosto
4. Cebolinha picada a gosto
5. Azeite de oliva a gosto
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta.
2. Grelhe o frango até que fique cozido por completo.
3. Numa tigela, misture a manga, a pimenta vermelha, a cebolinha e o azeite de oliva.
4. Sirva o frango com salada de manga e pimenta por cima.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 340

- Proteínas: 30g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 20g

Receita 193: Salada de Grão-de-Bico e Tomate-Cereja

Ingredientes:

1. 2 xícaras de grão de bico cozido
2. 2 xícaras de tomate-cereja, cortados ao meio
3. 1/4 de cebola picada
4. Manjericão fresco a gosto
5. Azeite de oliva a gosto
6. Vinagre balsâmico a gosto
7. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Numa tigela, mistura o grão de bico cozido, tomate cereja, cebola picada e manjericão.
2. Regue com azeite de oliva e vinagre balsâmico.
3. Adicione sal e pimenta a gosto.
4. Sirva como uma salada de aveia de grão de bico e tomate cereja.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 280
- Proteínas: 9g
- Gorduras: 10g
- Carboidratos: 40g

Receita 194: Frango Grelhado com Molho de Abacaxi e Coentro

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango
2. 1 xícara de abacaxi picado
3. Coentro fresco a gosto
4. Pimenta vermelha picada a gosto
5. Azeite de oliva a gosto
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere os peitos de frango com sal, pimenta e azeite de oliva.

2. Grelhe o frango até que fique cozido por completo.
3. Numa tigela, misture o abacaxi, o coentro, a pimenta vermelha e o azeite de oliva.
4. Sirva o frango com o molho de abacaxi e coentro por cima.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 340
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 20g

Receita 195: Salada de Lentilhas e Pepino

Ingredientes:

1. 2 xícaras de lentilhas cozidas
2. 2 pepinos em cubos
3. 1/4 de cebola picada
4. Coentro fresco a gosto
5. Azeite de oliva a gosto
6. Vinagre de vinho branco a gosto
7. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Numa tigela, misture as lentilhas cozidas, pepinos, cebola picada e coentro.
2. Regue com azeite de oliva e vinagre de vinho branco.
3. Adicione sal e pimenta a gosto.
4. Sirva como uma saudável salada de lentilhas e pepino.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 290
- Proteínas: 9g
- Gorduras: 10g
- Carboidratos: 40g

Receita 196: Salmão com Molho de Maracujá

Ingredientes:

1. 2 filés de salmão
2. Polpa de 2 maracujás
3. Mel a gosto
4. Azeite de oliva a gosto
5. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere os filés de salmão com sal, pimenta, mel e azeite de oliva.
2. Grelhe o salmão até que fique cozido por completo.
3. Em uma panela, aqueça a polpa de maracujá até reduzir e absorver.
4. Sirva o salmão com o molho de maracujá por cima.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 350
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 20g
- Carboidratos: 10g

Receita 197: Salada de Frango com Abacaxi e Coco

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango
2. 1 xícara de abacaxi picado
3. 1/4 de xícara de coco ralado
4. Azeite de oliva a gosto
5. Suco de 1 limão
6. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere os peitos de frango com sal, pimenta e suco de limão.
2. Grelhe o frango até que fique cozido por completo.

3. Numa tigela, misture o abacaxi, o coco ralado e o azeite de oliva.
4. Sirva o frango com salada de abacaxi e coco por cima.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 340
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 15g
- Carboidratos: 20g

Receita 198: Salmão com Molho de Mel e Mostarda

Ingredientes:

1. 2 filés de salmão
2. 2 colheres de sopa de mel
3. 2 colheres de sopa de mostarda
4. Azeite de oliva a gosto
5. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere os filés de salmão com sal, pimenta, mel e mostarda.
2. Grelhe o salmão até que fique cozido por completo.
3. Sirva o salmão com o molho de mel e mostarda por cima.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 360
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 20g
- Carboidratos: 10g

Receita 199: Salada de Lentilhas e Abobrinha

Ingredientes:

1. 2 xícaras de lentilhas cozidas
2. 2 abobrinhas em cubos

3. 1/4 de cebola picada
4. Manjericão fresco a gosto
5. Azeite de oliva a gosto
6. Vinagre balsâmico a gosto
7. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Numa tigela, misture as lentilhas cozidas, as abobrinhas, a cebola picada e a manjericão.
2. Regue com azeite de oliva e vinagre balsâmico.
3. Adicione sal e pimenta a gosto.
4. Sirva como uma salada de lentilhas e abobrinha de Jesus.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 280
- Proteínas: 10g
- Gorduras: 10g
- Carboidratos: 40g

Receita 200: Frango Grelhado com Molho de Abacate e Manga

Ingredientes:

1. 2 peitos de frango
2. 2 abacates maduros
3. 1 mangá, em cubos
4. Azeite de oliva a gosto
5. Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Tempere os peitos de frango com sal, pimenta e azeite de oliva.
2. Grelhe o frango até que fique cozido por completo.
3. Em um liquidificador, misture os abacates e a manga para fazer o molho de abacate e manga.
4. Sirva o frango com o molho por cima.

Informações Nutricionais:

- Calorias: 350
- Proteínas: 30g
- Gorduras: 20g
- Carboidratos: 10g