



30

Receitas Fit com Frango

JESSICA DIOGO



Sobre a Autora

Jessica Diogo nasceu em Guarabira na
Paraíba.

Mudou-se ainda recém-nascida para a capital
João Pessoa.

Em 2014 se formou em Letras mas não deu
continuidade, sua paixão pela culinária falou
mais forte.

Em 2021 decidiu criar ebooks de receitas para
fazer uma renda extra.

Hoje ela trabalha com a internet e uma de suas
principais rendas vem da venda de ebooks

30 Receitas Fit com Frango

Jéssica Diogo

Copyright © 2023

Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escritos dos editores

Todos os Direitos Reservados Por

Editora Jessy

Rua: Maria Madalena Ramalho Bandeira, 28 -
Mandacaru

58027-095 - João Pessoa/PB

ÍNDICE

Picadinho de frango cremoso fit -----	01
Frango xadrez simples e fit -----	02
Patê de frango fit simples -----	04
Salpicão fit -----	05
Almôndegas de frango fit com aveia -----	07
Hambúrguer de frango fit com a veia -----	09
Filé de frango à parmegiana fit -----	10
Frango ao curry com leite de coco -----	12
Frango empanado sem farinha -----	14
Recheio de frango fit -----	15
Coxinha fit fácil -----	17
Bolinho de mandioca com frango fit -----	19
Salgadinho fit de batata-doce com frango e queijo -----	21
Croquete de frango fit -----	23
Quiche de frango fit -----	25
Nuggets fit -----	27
Piza fit de frigideira -----	29
Muffin de frango fit -----	30
Sanduíche de frango e cottage -----	31
Pastel de forno de frango simples -----	32
Pão proteico de frango -----	35
Empadão fit -----	37
Berinjela recheda com frango -----	38
Panqueca de espinafre com frango -----	40
Sopa cremosa de frango com legumes -----	42
Torta de frango fit de liquidificador -----	44
Lasanha de abobrinha com frango -----	46
Stroganoff de frango com creme de ricota -----	48
Fricassé de frango fit -----	49
Torta fit de couve-flor e frango -----	51

PICADINHO DE FRANGO CREMOSO FIT



INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa de cebola picada
- 100 gramas de peito de frango picado (cerca de 1 filé médio)
- Ervas frescas, sal e páprica picante a gosto (ou outros temperos que preferir)
- 1/2 xícara de chá de água
- 1 colher de sopa de requeijão light
- Cebolinha picada a gosto

COMO PREPARAR:

- Reúna todos os ingredientes;
- Em uma frigideira, esquente o azeite e refogue a cebola;
- Adicione o frango, as ervas, o sal, a páprica, misture bem e deixe refogar mais alguns minutos;
- Acrescente a água, misture e deixe o frango cozinhar;
- Finalize com o requeijão, misture e deixe apurar;
- Salpique a cebolinha e sirva.

Jessica Diogo

FRANGO XADREZ SIMPLES E FIT

INGREDIENTES

- 1 cebola
- 1/2 pimentão vermelho
- 1/2 pimentão amarelo
- 1 brócolis pequeno
- 1 abobrinha média
- 300 gramas de peito de frango
- 1 cenoura cortada em rodela
- 2 colheres de sopa de shoyu
- 4 colheres de sopa de água
- 1 colher de chá de amido de milho (ou farinha de berinjela)
- Sal e páprica a gosto

COMO PREPARAR:

- Reúna todos os ingredientes;
- Corte os legumes e o frango em pedaços médios;
- Em uma panela com água fervendo, coloque a cenoura para cozinhar primeiro;
- Enquanto isso, grelhe o frango com um pouco de sal e páprica em outra panela;
- Assim que os cubos de frango estiverem grelhados, adicione o pimentão e a cebola. Deixe refogar um pouco;



Jessica Diogo

CONTINUA...

INGREDIENTES

- Quando estiverem macios, acrescente o brócolis e a abobrinha. Misture e refogue mais um pouco;
- Escorra a cenoura e junte com o frango e o restante dos ingredientes na panela. Misture bem;
- Em um recipiente, misture o shoyu, a água e o amido de milho;
- Para finalizar, jogue essa misturinha na panela com o frango e os legumes. Misture até incorporar bem e, se necessário, acerte o sal;
- Agora é só servir. Bom apetite!



Jessica Diogo

PATÊ DE FRANGO FIT SIMPLES

INGREDIENTES

- 50 g de frango cozido, desfiado e picado
- 110 g de creme de ricota light (ou cream cheese)
- Cheiro verde picado a gosto
- Sal a gosto
- 1/2 colher de chá de suco de limão



Jessica Diogo

COMO PREPARAR:

- Reúna todos os ingredientes;
- Coloque todos os ingredientes em uma tigela, e misture até formar um patê;
- Agora é só servir. Bom apetite!

SALPICÃO FIT



INGREDIENTES DO SALPICÃO

- 4 cenouras cozidas e cortadas em cubos
- 2 maçãs verdes em cubos
- 2 maçãs vermelhas em cubos
- Tomates-cereja a gosto cortados ao meio
- 1 kg de peito de frango cozido e desfiado
- Salsinha picada a gosto
- Lâminas de amêndoas a gosto

INGREDIENTES DA MAIONESE DE BIOMASSA

- 1 xícara de chá de biomassa
- 1/2 limão espremido
- Azeite a gosto
- 1 dente de alho
- Salsinha a gosto
- Orégano a gosto
- Sal rosa a gosto
- Água a gosto (para dar o ponto)

Jessica Diogo

CONTINUA...

COMO PREPARAR:

- Reúna todos os ingredientes;
- Misture todos os ingredientes do salpicão em uma tigela, menos as lâminas de amêndoas;
- Coloque todos os ingredientes da maionese no liquidificador e bata;
- Ainda batendo, vá adicionando água para dar consistência;
- Assim que ganhar consistência, despeje a maionese sobre o salpicão;
- Finalize com as amêndoas laminadas;
- Agora é só servir. Bom apetite!



Jessica Diogo