

EMAGRECIMENTO NATURAL

**20 RECEITAS  
CASEIRAS  
SAUDÁVEIS PARA  
AJUDAR NO  
PROCESSO DE  
EMAGRECIMENTO**

Uma coleção de receitas  
deliciosas caseira

# Salada de frango grelhado

## ingredientes:

- 2 peitos de frango sem pele
- Suco de 1 limão
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto
- 4 xícaras de folhas verdes (alface, rúcula, espinafre, etc.)
- 1 xícara de tomate cereja cortado ao meio
- 1/2 pepino cortado em fatias finas
- 2 colheres de sopa de molho de iogurte light (receita abaixo)

## Instruções:

1. Pré-aqueça a grelha em fogo médio-alto.
2. Tempere os peitos de frango com suco de limão, azeite, sal e pimenta. Deixe marinar por 15 minutos.
3. Grelhe o frango por cerca de 6-8 minutos de cada lado, ou até que esteja cozido por completo. Certifique-se de que o frango atingiu uma temperatura interna de 75°C.
4. Retire o frango da grelha e deixe descansar por alguns minutos. Em seguida, corte-o em fatias finas.
5. Em uma tigela grande, coloque as folhas verdes, os tomates cereja e as fatias de pepino.
6. Adicione as fatias de frango grelhado por cima da salada.
7. Regue com o molho de iogurte light e misture delicadamente para incorporar todos os ingredientes.
8. Sirva imediatamente e aproveite sua salada de frango grelhado.

## Molho de iogurte light:

### Ingredientes:

- 1/2 xícara de iogurte natural desnatado
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 1 colher de sopa de mostarda Dijon
- Sal e pimenta a gosto

### Instruções:

1. Em uma tigela pequena, misture o iogurte, o suco de limão e a mostarda.
2. Tempere com sal e pimenta a gosto e mexa bem até obter uma consistência homogênea.
3. Prove e ajuste os temperos, se necessário.
4. O molho de iogurte está pronto para ser usado na salada de frango grelhado.

# Omelete de legumes

## ingredientes:

- 2 ovos
- 1/4 de pimentão vermelho, cortado em cubos
- 1/4 de cebola roxa, picada
- 1/2 xícara de espinafre fresco, picado
- 1/2 tomate médio, cortado em cubos
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher de chá de azeite de oliva

## Instruções:

1. Em uma tigela, bata os ovos com um garfo até que as claras e as gemas estejam bem misturadas. Tempere com sal e pimenta.
  2. Aqueça o azeite em uma frigideira antiaderente em fogo médio.
  3. Adicione a cebola picada e o pimentão vermelho à frigideira e refogue por alguns minutos até que estejam macios.
  4. Acrescente o espinafre picado e o tomate à frigideira e refogue por mais alguns minutos até que o espinafre murche levemente.
  5. Despeje os ovos batidos sobre os legumes na frigideira. Mexa levemente com uma espátula para espalhar os legumes uniformemente pelos ovos.
  6. Cozinhe a omelete por cerca de 2 a 3 minutos ou até que as bordas estejam firmes e o centro ainda esteja ligeiramente úmido.
  7. Com cuidado, vire a omelete ao meio, formando meia lua. Deixe cozinhar por mais 1 a 2 minutos para que o centro cozinhe completamente.
  8. Transfira a omelete para um prato e sirva quente.
- Você pode acompanhar a omelete de legumes com uma salada verde ou torradas integrais para uma refeição completa e saudável.

# Wrap de alface com salmão

## ingredientes:

- 2 filés de salmão fresco
- Suco de 1 limão
- Sal e pimenta a gosto
- 4 folhas grandes de alface
- 1 abacate maduro, fatiado
- 1 tomate médio, fatiado
- 1/4 de cebola roxa, fatiada
- Molho de iogurte e limão (opcional, receita abaixo)

## Instruções:

1. Tempere os filés de salmão com suco de limão, sal e pimenta. Deixe marinar por alguns minutos.
2. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio-alto. Adicione os filés de salmão e cozinhe por cerca de 4 a 5 minutos de cada lado, ou até que estejam cozidos. O salmão deve ficar macio e ligeiramente dourado. Retire do fogo e deixe esfriar um pouco.
3. Enxágue e seque bem as folhas de alface.
4. Em cada folha de alface, coloque uma porção de salmão grelhado, algumas fatias de abacate, tomate e cebola.
5. Se desejar, regue com um pouco de molho de iogurte e limão.
6. Dobre as laterais das folhas de alface para dentro e enrole como um wrap.
7. Corte os wraps ao meio e sirva imediatamente.

## Molho de iogurte e limão:

### Ingredientes:

- 1/2 xícara de iogurte natural
- Suco de 1/2 limão
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 dente de alho, picado
- Sal e pimenta a gosto

### Instruções:

1. Em uma tigela pequena, misture o iogurte, o suco de limão, o azeite e o alho picado.
2. Tempere com sal e pimenta a gosto e misture bem.
3. Prove e ajuste os temperos, se necessário.
4. O molho de iogurte e limão está pronto para ser usado no wrap de alface com salmão.

# Sopa de leguminosas

## ingredientes:

- 1 xícara de feijão branco
- 1 xícara de lentilhas
- 1 cebola média, picada
- 2 dentes de alho, picados
- 2 cenouras médias, cortadas em cubos
- 2 talos de aipo, picados
- 1 batata média, cortada em cubos
- 4 xícaras de caldo de legumes
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de chá de cominho em pó
- 1 colher de chá de páprica em pó
- Sal e pimenta a gosto
- Salsinha fresca picada para decorar (opcional)

## Instruções:

1. Deixe o feijão branco e as lentilhas de molho em água fria por pelo menos 4 horas ou durante a noite. Em seguida, escorra e enxágue-os.
  2. Aqueça o azeite em uma panela grande em fogo médio. Adicione a cebola e o alho picados e refogue por cerca de 2 minutos, até ficarem macios e levemente dourados.
  3. Adicione as cenouras, o aipo e a batata à panela. Refogue por mais 3-4 minutos, mexendo ocasionalmente.
  4. Adicione o feijão branco, as lentilhas, o cominho em pó e a páprica em pó à panela. Tempere com sal e pimenta a gosto. Mexa bem para combinar os ingredientes.
  5. Despeje o caldo de legumes na panela e leve a sopa para ferver. Reduza o fogo para médio-baixo, tampe a panela e deixe cozinhar por cerca de 30-40 minutos, ou até que as leguminosas estejam macias e cozidas.
  6. Após o cozimento, retire a panela do fogo e deixe a sopa descansar por alguns minutos.
  7. Use um mixer de imersão para bater parcialmente a sopa, deixando alguns pedaços inteiros para obter textura.
  8. Verifique o tempero e ajuste se necessário.
  9. Sirva a sopa de leguminosas quente, polvilhada com salsinha fresca picada, se desejar.
- Essa sopa é rica em fibras e proteínas vegetais, sendo uma opção saudável e reconfortante para o seu dia-a-dia. Aproveite

# Peixe assado com legumes

## ingredientes:

- 4 filés de peixe (como salmão, tilápia, pargo)
- Suco de 1 limão
- Sal e pimenta a gosto
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 dentes de alho picados
- 1 abobrinha média, cortada em rodelas
- 1 cenoura média, cortada em rodelas
- 1 pimentão vermelho, cortado em tiras
- 1 cebola média, cortada em fatias
- Ervas frescas a gosto (salsinha, coentro, manjericão)

## Instruções:

1. Pré-aqueça o forno a 200°C.
2. Tempere os filés de peixe com suco de limão, sal e pimenta. Deixe marinar por cerca de 15 minutos.
3. Em uma assadeira, coloque as rodelas de abobrinha, cenoura, tiras de pimentão e fatias de cebola. Regue com azeite de oliva e tempere com sal, pimenta e alho picado. Misture bem para que os legumes fiquem temperados.
4. Coloque os filés de peixe sobre os legumes na assadeira.
5. Leve a assadeira ao forno pré-aquecido e asse por aproximadamente 15 a 20 minutos, ou até que o peixe esteja cozido e os legumes estejam macios.
6. Durante o cozimento, vire os filés de peixe uma vez para garantir que fiquem cozidos uniformemente.
7. Retire a assadeira do forno e salpique as ervas frescas por cima dos filés de peixe e legumes.
8. Sirva o peixe assado com legumes quente acompanhado de arroz integral ou uma salada verde.

Essa receita é uma ótima opção para uma refeição saudável, pois combina proteínas magras e legumes assados cheios de nutrientes. Aproveite!

# smoothie verde saudável

## ingredientes:

- 1 banana madura
- 1 xícara de espinafre fresco
- 1/2 xícara de leite de amêndoa (ou qualquer outro leite vegetal de sua preferência)
- 1 colher de sopa de manteiga de amêndoa (ou qualquer outra manteiga de nozes)
- 1 colher de sopa de sementes de chia
- 1 colher de chá de mel ou xarope de agave (opcional)
- Gelo (opcional)

## Instruções:

1. Descasque a banana e corte em pedaços.
2. Lave bem o espinafre para remover qualquer sujeira.
3. Coloque todos os ingredientes no liquidificador: banana, espinafre, leite de amêndoa, manteiga de amêndoa, sementes de chia e mel ou xarope de agave (se estiver usando).
4. Bata tudo até obter uma mistura suave e cremosa. Se preferir, adicione alguns cubos de gelo para deixar o smoothie mais refrescante.
5. Prove e ajuste os ingredientes de acordo com sua preferência. Adicione mais leite de amêndoa para deixar mais líquido ou mais manteiga de amêndoa para um sabor mais intenso.
6. Despeje o smoothie verde em um copo e aproveite imediatamente.

Essa é apenas uma receita básica para um smoothie verde, mas você pode personalizá-lo de acordo com seus gostos e necessidades. Adicione outras frutas, como maçãs, peras ou abacaxi, para adicionar mais sabor e doçura. Você também pode adicionar suplementos, como proteína em pó ou superalimentos, como spirulina ou matcha, para aumentar o valor nutricional.

# frango com legumes no vapor

## ingredientes:

- 2 peitos de frango desossados e sem pele
- 2 cenouras, descascadas e cortadas em fatias finas
- 1 abobrinha, cortada em rodela
- 1 pimentão vermelho, cortado em tiras
- 1 cebola média, cortada em fatias
- 2 dentes de alho, picados
- 2 colheres de sopa de molho de soja
- 1 colher de sopa de óleo de gergelim
- Sal e pimenta a gosto
- Folhas de coentro ou salsa picada para decorar (opcional)

## Instruções:

1. Corte os peitos de frango em tiras ou cubos e tempere com sal, pimenta e alho picado.
2. Prepare o vaporizador, enchendo a panela com água até abaixo do nível da grade de vapor.
3. Coloque as fatias de cenoura no vaporizador e tampe a panela. Cozinhe por cerca de 5 minutos.
4. Adicione as fatias de abobrinha, pimentão e cebola ao vaporizador. Cozinhe por mais 5-7 minutos, até que os legumes fiquem macios, mas ainda crocantes.
5. Enquanto isso, aqueça o óleo de gergelim em uma frigideira grande em fogo médio-alto.
6. Adicione o frango temperado à frigideira e cozinhe por 6-8 minutos, virando ocasionalmente, até que o frango esteja cozido e dourado.
7. Em uma tigela pequena, misture o molho de soja com um pouco de água (cerca de 2 colheres de sopa) para diluir um pouco.
8. Despeje a mistura de molho de soja sobre o frango na frigideira. Mexa bem para cobrir todo o frango com o molho. Cozinhe por mais 1-2 minutos para que o frango absorva o sabor do molho.
9. Retire o vaporizador com os legumes do fogo e transfira os legumes para a frigideira com o frango. Misture delicadamente para combinar os legumes e o frango.
10. Transfira o frango e os legumes para um prato de servir e decore com folhas de coentro ou salsa picada, se desejar.
11. Sirva o frango com legumes no vapor imediatamente enquanto ainda está quente.

Essa receita de frango com legumes no vapor é leve, saudável e cheia de sabor. Os legumes ficam crocantes e o frango é macio e suculento. É uma refeição equilibrada e nutritiva, perfeita para uma alimentação saudável.

# ovos mexidos com vegetais

## ingredientes:

- 4 ovos
- 1 colher de sopa de leite (opcional)
- 1 colher de sopa de manteiga ou óleo
- 1 cebola pequena, picada
- 1 pimentão, cortado em cubos
- 1 tomate médio, sem sementes e cortado em cubos
- 1 xícara de espinafre fresco, picado
- Sal e pimenta a gosto
- Queijo ralado (opcional)
- Salsa ou coentro picado para decorar (opcional)

## Instruções:

1. Em uma tigela, bata os ovos com o leite, o sal e a pimenta. Reserve.
2. Aqueça a manteiga ou o óleo em uma frigideira grande em fogo médio.
3. Adicione a cebola e o pimentão à frigideira e refogue por cerca de 2-3 minutos, até que fiquem macios.
4. Adicione o tomate e o espinafre à frigideira e refogue por mais 1-2 minutos, até que o espinafre murche.
5. Reduza o fogo para médio-baixo e despeje a mistura de ovos na frigideira.
6. Mexa delicadamente os ovos e os vegetais com uma espátula, até que os ovos estejam cozidos e macios.
7. Se desejar, adicione queijo ralado por cima dos ovos mexidos e deixe derreter.
8. Retire do fogo e transfira para um prato de servir.
9. Decore com salsa ou coentro picado, se desejar.
10. Sirva os ovos mexidos com vegetais quentes acompanhados de torradas ou pão.

Você pode personalizar essa receita de ovos mexidos com vegetais adicionando outros legumes de sua preferência, como cogumelos, brócolis ou abobrinha. Fique à vontade para ajustar os temperos de acordo com seu gosto pessoal. Essa é uma opção rápida e saudável para um café da manhã ou um almoço leve, cheio de nutrientes e sabor.