



# RECEITAS



# ÍNDICE



03

## SUCOS NATURAIS E DETOX

Aprenda receitas de sucos coloridos com propriedades digestivas, detoxificantes, anti-inflamatórias e outras.



05

## MARMITAS VEGETARIANAS

Aprenda receitas de saladas, massas e pratos diversos, sem perder o sabor e a qualidade nutricional.



08

## MARMITAS DE CARNE BOVINA

Aprenda receitas de marmitas com carne bovina, com cortes e preparações variadas e muito saborosas.



11

## MARMITAS DE CARNE DE FRANGO

Aprenda receitas de marmitas com carne de frango, com muito sabor e qualidade nutricional.



14

## RECEITAS EXTRAS – SOPAS E CALDOS

Aprenda receitas curingas para incrementar seu cardápio e diversificar o paladar durante o processo.

# SUCOS

## SUCO SUPERVERDE – SUCO VERDE



### RECEITA:

100 gramas (1 unidade) de maçã  
 100 gramas de abacaxi  
 2 folhas de couve  
 200 ml de chá verde  
 Folhas de hortelã  
 1 colher de sobremesa de chia  
 1 rodela pequena de gengibre (6 gramas)  
 500 ml de água ou água de coco

**Rendimento: 1 litro**

Abacaxi, maçã, couve, chá verde, hortelã, chia, gengibre e água de coco.

**Benefícios:** Suco com um alto poder de detox pela presença da couve, uma brássica que potencializa a detox do nosso organismo. Além disso, com a presença do chá verde, rico em cafeína, ele é uma ótima opção para ser consumido de manhã para aumentar a disposição e dar energia. O abacaxi e o hortelã são ótimos para auxiliar na digestão, a maçã tem um poder adoçante no suco e rica em fibras o que também colabora com o funcionamento do intestino e o gengibre tem ação termogênica, auxilia na queima de gordura.

## SUCO DIGESTIVO – SUCO BRANCO



### RECEITA:

200 gramas de abacaxi congelado  
 500 ml de água de coco  
 Folhas de hortelã à gosto  
 70 gramas de pepino (1/2 pepino)

**Rendimento: 1 litro**

Abacaxi, hortelã, pepino e água de coco.

**Benefícios:** O abacaxi é rico em bromelina, uma enzima que auxilia na digestão de alimentos e o hortelã aciona as glândulas salivares e enzimas digestivas também ajudando na digestão. O pepino e a água de coco atuam auxiliando na hidratação, pois são constituídos basicamente por água, melhorando a saúde da pele e unhas.

## SUCO ANTI-INFLAMATÓRIO: SUCO VERMELHO



### RECEITA:

30 gramas de beterraba  
250 gramas de morango  
300 ml de suco de laranja  
200 ml de água  
10 gramas de Gengibre

### Rendimento: 1 litro

Beterraba, morango, laranja, água e gengibre.

**Benefícios:** Esse suco ajuda a controlar a pressão arterial pela presença da beterraba por ser rica em óxido Nítrico que amplia os vasos sanguíneos ajudando o sangue a fluir melhor. Pela presença do morango, é um suco rico em antocianinas, que auxilia na saúde da pele, ajuda a prevenir doenças cardiovasculares e melhora a memória pela redução da inflamação do organismo. A laranja é rica em Vitamina C que auxilia no fortalecimento da imunidade e o gengibre tem ação termogênica, favorecendo a queima de gordura.

## SUCO ANTI-INCHAÇO: SUCO AMARELO



### RECEITA:

Suco de 1 limão  
130 gramas (1 unidade) de maçã  
1 unidade de manga (bem madura)  
Folhas de hortelã  
700 ml de água de coco  
1 pitada de cúrcuma

### Rendimento: 1 litro

Manga, limão, maçã, hortelã, água de coco e cúrcuma.

**Benefícios:** Pela presença da manga e uma grande quantidade de fibras, esse é um suco que favorece o funcionamento do intestino, auxiliando na eliminação de toxinas e com isso reduzindo inchaço. O hortelã auxilia na digestão por ativar enzimas digestivas, a água de coco e o suco do limão participam da melhor hidratação do organismo e a cúrcuma faz com que esse suco seja extremamente anti inflamatório e auxilia na redução da manifestação de doenças cardiovasculares, infecções e melhora da imunidade.

## SUCO CALMANTE: SUCO LARANJA



### RECEITA:

200 ml de suco de maracujá (ou polpa)  
130 gramas de maçã (1 unidade)  
300 ml de água  
500 ml de chá de erva doce  
1 colher de sopa de linhaça (dourada ou marrom)

### Rendimento: 1 litro

Chá de erva doce, maçã, maracujá, água e linhaça

**Benefícios:** Esse Suco Calmante tem esse nome pela presença do maracujá, rico em passiflora, um composto indicado para casos de ansiedade, estresse e insônia e também pela presença do chá de erva doce que também tem efeito além de calmante, também auxilia na digestão e nas dores de cabeça. A linhaça é rica em fibras e ômega 3, o que auxilia no funcionamento do intestino e reduz a inflamação.

# Marmitas vegetariananas

## SALADA DE GRÃO DE BICO

**Benefícios:** O Grão de Bico é da família das leguminosas, então é um alimento rico em proteína e também rico em fibras, garantindo maior sensação de saciedade, reduzindo níveis de açúcar no sangue e auxiliando na saúde intestinal. O brócolis, a couve flor e a couve presente irão potencializar a detox do organismo e garantir um bom funcionamento do intestino.

❄ **Pode ser congelada**

☰ **Integral, sem leite, sem lactose e sem glúten, vegetarianana e vegana**

🍴 **Rendimento: 10 porções de 300 gramas cada (250 gramas de salada + 50 gramas de couve)**

**INGREDIENTES DA SALADA:**

- 1 kg de Grão de Bico cozido (*lembre-se que o grão de bico precisa ser deixado de molho de um dia para o outro, para facilitar seu cozimento e liberar os fatores anti nutricionais presentes nesse alimento*)
- 500 gramas cabeça de brócolis cozido
- 500 gramas cabeça de couve-flor cozida
- 400 gramas de cenoura ralada
- 2 unidades (350 gramas) de cebola picada em cubos
- 20 gramas de alho
- 2 maços grandes de couve
- 20 gramas de sal
- Temperos a gosto
- 20 ml de azeite de oliva

**INGREDIENTES DA COUVE:**

- 10 gramas de sal
- 3 maços de couve
- 10 ml de azeite de oliva

**MODO DE PREPARO DA SALADA DE GRÃO DE BICO:**

Em uma panela adicione um fio de azeite, a cebola e o alho e deixe refogar. Em seguida, adicione o grão de bico já cozido e a cenoura e deixe refogar um pouco. Adicione os temperos e sal. Depois é só adicionar as flores de brócolis e couve-flor já cozidas e misturar.

**MODO DE PREPARO DA COUVE:**

Corte as folhas de couve em fatias bem finas, em seguida em uma panela adicione o azeite e quando estiver bem quente, coloque a couve aos poucos, adicione o sal e deixe na panela por cerca de 4 minutos, ou até perceber que ela está bem verdinha e macia.

## LASANHA DE BERINJELA VEGETARIANA

**Benefícios:** Esse preparo pela presença da berinjela é rica em ácido clorogênico, caféico e flavonoides que auxiliam na prevenção do envelhecimento celular, reduzem a oxidação das gorduras prevenindo diversas doenças, por ter ação antioxidante. O tomate é rico em licopeno que potencializa a ação antioxidante da receita e o queijo entra como uma ótima fonte de proteína.

 **Sem glúten, low carb, vegetariana**

 **Rendimento: 10 unidades de 300 gramas**

**INGREDIENTES PARA MOLHO DE TOMATE CASEIRO:**

- 2 kg de tomate (com casca e semente)
- 400 gramas de cebola (picada ou triturada)
- 40 gramas de alho triturado
- Sal a gosto
- Bouquet Garni: *Um conjunto de ervas frescas naturais (tomilho, manjericão, salsinha, cebolinha, alecrim, sálvia)*
- 30 ml de azeite de oliva
- Pimenta do reino a gosto

**INGREDIENTES PARA A LASANHA:**

- 1,5 kg de berinjela
- 1 kg de queijo muçarela ralada
- 1,5 kg de molho de tomate

**MODO DE PREPARO DO MOLHO DE TOMATES:**

Em uma panela adicione o azeite de oliva, a cebola e o alho e deixe refogar bem. Enquanto isso, em um liquidificador adicione os tomates e bata bem. Assim que a cebola e alho estiverem bem dourados, adicione os tomates batidos e o bouquet garni, o sal e os temperos que desejar.

**MODO DE PREPARO DA LASANHA:**

Pré aqueça o forno a 200 °C (temperatura média-alta). Lave, seque e descarte os cabos das berinjelas. Corte uma fatia bem fina de cada berinjela, no sentido do comprimento, para formar uma base e deixar o legume bem firme na tábua. Corte as berinjelas em fatias de cerca de 1 cm. Em uma frigideira regue com azeite e sele todas as fatias de berinjela. Depois disso, em uma travessa ou já diretamente na embalagem da marmita (fica a seu critério), coloque uma camada fina de molho (apenas para cobrir o fundo do refratário), disponha as fatias de berinjela, uma ao lado da outra, cubra com mais uma camada fina de molho e polvilhe com queijo mussarela ralado. Repita, alternando camadas de berinjela, molho e queijo. Cubra a última camada com molho e queijo mussarela.

*Obs: Se fizer no refratário, leve para assar e depois corte e adicione na embalagem. Se já fizer na embalagem da marmita, basta deixar assim que o cliente irá aquecer e o queijo vai derreter.*

## QUIBE DE ABÓBORA COM QUINOA ACOMPANHADO DE LEGUMES

**Benefícios:** Esse preparo conta com a presença de uma boa fonte de proteína, que a quinoa e além disso é rica em ômega 3 e 6 que auxiliam no processo anti inflamatório do organismo, ajudando a melhorar o sistema imune e prevenindo doenças cardíacas. A abóbora cabotiá é um legume rico em fibras e betacaroteno, que também tem poder anti inflamatório e é rico de fibras, auxiliando na saciedade e o gengibre tem ação termogênica.

 **Sem glúten, low carb, vegetariana, vegana**

 **Rendimento: 10 Marmitas de 300 gramas (200 gramas de quibe + 100 gramas de legumes)**

**INGREDIENTES:**

- 200 gramas de cebola picada em cubos
- 20 gramas de alho picado/amassado
- 15 gramas de gengibre ralado (sem casca)
- 3 kg abóbora cabotiá
- 600 gramas de quinoa em grãos
- 12 gramas de sal
- Pimenta do reino à gosto
- Cebolinha e salsinha picada
- 10 ml de azeite de oliva
- Legumes salteado (de sua preferência): total já pronto: 1 kg

**MODO DE PREPARO:**

Em uma panela coloque o azeite e refogue a cebola, o alho e o gengibre. Depois adicione a abóbora e acrescente a água para cozinhar. Enquanto isso, coloque a quinoa em uma panela e deixe cozinhar em água até que ela deixe de ser uma semente e se torne um disquinho (é como se a bolinha abrisse), em média 12 minutos estará cozida, escorra bem a água e reserve. Quando perceber que a abóbora está desmanchando, você pode desligar o fogo e adicionar os temperos. Adicione a quinoa na panela junto com a abóbora e misture. Adicione a cebolinha e a salsinha e misture bem. Unte uma forma com azeite e coloque toda a massa. Leve ao forno por aproximadamente 30 a 40 minutos.

# Marmitas de carne bovina

## GRATINADO DE LEGUMES AO MOLHO BRANCO DE COUVE-FLOR ACOMPANHADO DE ISCAS DE CARNE

**Benefícios:** Esse gratinado de legumes contém alimentos que auxiliam na detox do nosso organismo (brócolis e couve flor), além disso, contém a cenoura e abobrinha que são ricas em fibras e vitamina A e C que ajudam no fortalecimento do sistema imune. É um preparo com uma carga calórica baixa e com baixo índice glicêmico.

 **Sem glúten, low carb**

 **Rendimento: 10 marmitas de 300 gramas (200 gramas de legumes + 120 gramas de carne)**

### INGREDIENTES:

- 300 gramas de brócolis
- 600 gramas de couve-flor
- 450 gramas de abobrinha
- 400 gramas de cenoura
- 150 gramas de cebola picada em cubos ou triturada
- 10 gramas de alho descascado e amassado/picado
- Leite (para fazer o molho branco – uso 400ml, mas vai depender da consistência que você deseja)
- 80 gramas de Queijo (mix de parmesão e mussarela)
- Sal e temperos a gosto
- 20 ml de Azeite de oliva
- Noz moscada a gosto

### INGREDIENTES DAS ISCAS DE CARNE:

- 2 kgs de carne (coxão mole ou alcatra), cortada em tiras ou cubos
- 20 ml de azeite de oliva
- 150 gramas de cebola cortada em fatias finas
- Sal e temperos a gosto

### MODO DE PREPARO DOS LEGUMES GRATINADOS:

Cozinhe a cenoura inteira e com a casca em água até que fique cozida, porém, al dente e corte em cubos, com a casca. Cozinhe o brócolis (no vapor ou na água), por aproximadamente 5 minutos em água fervente e escorra a água. A abobrinha pique em cubos e leve para uma panela com azeite e deixe ela selar e reserve. Cozinhe o couve flor até ficar bem macio (em água ou vapor). Para fazer o molho: Adicione em uma panela o azeite de oliva, o alho e a cebola e deixe até ficar transparente. Enquanto isso, em um liquidificador bata o leite com toda a couve flor até formar um creme homogêneo. Despeje esse creme na panela e adicione o sal, noz moscada e temperos que desejar, misture e desligue o fogo. Adicione todos os legumes em um refratário de vidro (de preferência quadrado ou retangular) e tempere com sal e temperos desejados. Adicione o creme branco por cima e em seguida salpique o queijo. Leve ao forno na função grill para gratinar por aproximadamente 15 minutos a 180° C ou até quando você perceber a presença da crostinha de queijo por cima.

**MODO DE PREPARO DAS ISCAS DE CARNE:**

Tempere as iscas de carne como desejar. Em uma panela adicione o azeite e deixe a panela ficar bem quente, em seguida adicione a carne e não mexa, deixe criar a crostinha, evitando que dê água na panela para não endurecer a carne. Quando perceber que está dourada, mexa para dourar do outro lado. Corte a cebola em fatias finas, adicione na panela e misture bem até que ela fique mais macia e estará pronto!

## CARNE MOÍDA ACOMPANHADO DE MIX DE LEGUMES

**Benefícios:** Esse é um preparo rico em proteínas, pela presença da carne bovina, o que vai auxiliar na saciedade. Quanto aos legumes, todos são ricos em fibras, vitaminas e minerais, que vão auxiliar na saúde intestinal, vão ajudar a regular a glicemia no sangue e também auxiliar na saciedade.

**⚙️ Sem glúten, protéica, sem leite, sem lactose, low carb**

**🍴 Rendimento: 10 marmitas de 320 gramas (120 gramas de carne + 200 gramas de legumes)**

**INGREDIENTES DA CARNE MOÍDA:**

- 1,5 kg de carne moída (*quando pedir para moer, certifique-se de que foi retirada bem a gordura aparente*)
- 240 gramas de cebola picada em cubos
- 20 gramas de alho - amassado ou picado
- 15 gramas de sal
- Temperos a gosto

**INGREDIENTES DO MIX DE LEGUMES:**

- 250 gramas de milho
- 400 gramas de ervilha (*pré cozida - aquela que encontra congelada no mercado*)
- 500 gramas de cenoura cortada em cubos
- 500 gramas de abobrinha cortada em cubos
- 500 gramas de vagem cortada em rodela
- 10 gramas de sal
- 10 ml de azeite
- Temperos a gosto

**Observação:** A escolha desses ingredientes vai de acordo com a sua região e preços, esteja atenta a isso! Você poderá substituir esses legumes por qualquer outro, ouse da sua criatividade sempre pensando em deixar ele bem colorido e nutritivo"

**MODO DE PREPARO DA CARNE MOÍDA:**

Em uma panela adicione o azeite e coloque a carne moída para refogar bem. Depois adicione a cebola picada e o alho e deixe refogar bem. Adicione o sal e todos os temperos desejados. Vá adicionando água aos poucos para cozinhar bem a carne.

**MODO DE PREPARO DOS LEGUMES:**

Em uma panela adicione o azeite e coloque todos os legumes o sal e os temperos, deixe ir grelhando e criando uma crostinha, quando perceber que começou a criar uma crostinha, feche a panela e deixe que a própria água dos alimentos realize o cozimento deles. Vá misturando e estarão prontos quando perceber que estiver macios mas al dente.

## CARNE DE PANELA ACOMPANHADA DE PURÊ DE ABÓBORA E BRÓCOLIS NO VAPOR

**Benefícios:** Esse também é um preparo proteico. Com a presença da abóbora temos uma marmitta rica em betacaroteno, vitamina B, C e muitas fibras, o que faz esse preparo anti-inflamatório auxiliar na saúde dos olhos e da pele e no funcionamento do intestino.

**⚡ Sem glúten, low carb e também pode ser sem lactose caso utilize leite e queijo sem lactose**

**🍴 Rendimento: 10 marmitas de 330 gramas (80 gramas de brócolis, 100 gramas de purê e 120 gramas de carne)**

### INGREDIENTES DA CARNE:

- 1,5 kg de músculo
- 1 colher de sopa de alho amassado
- 400 gramas de cebola ou 3 unidades médias
- 5 unidades de tomate picado em pétalas
- 15 gramas de sal
- Temperos a gosto
- 15 ml de azeite de oliva

### INGREDIENTES DO PURÊ E BRÓCOLIS:

- 1 abóbora (2 kg)
- 450 ml de leite
- 180 gramas de queijo
- 10 gramas de sal
- 5 ml de azeite de oliva
- Temperos a gosto
- 800 gramas de brócolis

### MODO DE PREPARO DA CARNE DE PANELA:

Adicione azeite na panela, deixe a panela ficar bem quente. Vá adicionando aos poucos a carne para que ela vá criando uma crostinha e liberando sabor. Depois adicione a cebola e o alho e deixe refogar bem. Em seguida adicione os temperos que desejar e o sal. Coloque os tomates, misture e adicione água até praticamente metade da panela. Feche a panela de pressão e deixe cozinhar por aproximadamente 40 minutos.

### MODO DE PREPARO DO PURÊ DE ABÓBORA:

Cozinhe a abóbora cabotiá e retire toda a polpa da casca. Depois em um liquidificador coloque a abóbora (amassada ou até em pedaços) com o leite e vá batendo, até formar uma massa bem homogênea. Pegue uma panela alta (porque este purê forma bolhas, então, a panela alta reduz os riscos de se queimar), adicione um fio de azeite e coloque a mistura do liquidificador e deixe reduzir por uns 15 minutos em fogo baixo. Adicione os temperos que desejar. Adicione o queijo, misture até que ele derreta e desligue o fogo.

### MODO DE PREPARO DO BRÓCOLIS:

Cozinhe o brócolis no vapor e deixe al dente.

# Marmitas de carne de frango

## ESCONDIDINHO DE ABÓBORA CABOTIÁ RECHEADO COM FRANGO

**Benefícios:** Esse preparo por conter a abóbora cabotiá é rica em betacaroteno, vitamina B, C e muitas fibras, o que faz esse preparo anti inflamatório auxiliar na saúde dos olhos e da pele e no funcionamento do intestino. O frango é uma proteína de fácil digestão e que com os temperos naturais, trará bem-estar e leveza para o seu dia.

 **Sem glúten, low carb**

 **Rendimento: 10 marmitas de 300 gramas (120 gramas de purê e 180 gramas de carne + molho)**

### INGREDIENTES DO PURÊ E DECORAÇÃO:

- 2 Kg abóbora cabotiá
- 20 gramas de alho
- 400 ml de leite (*pode ser qualquer leite - de vaca ou vegetal*)
- 200 gramas de mussarela ralada (para decorar)

### INGREDIENTES DO FRANGO:

- 1,2 kg de frango desfiado já cozido
- 300 gramas de cebola
- 20 gramas de alho amassado ou picado
- 70 gramas de extrato de tomate ou molho de tomate
- 15 gramas de sal
- Pimenta preta à gosto
- Ervas frescas à gosto
- 20 ml de azeite

### MODO DE PREPARO DO PURÊ:

Cozinhe a abóbora cabotiá e retire a polpa e reserve. Em uma panela adicione o azeite e o alho amassado e deixe dourar. Em seguida adicione a polpa da abóbora cozida e aos poucos adicione o leite e vá misturando até formar uma consistência firme e que desgrude da panela, pois assim ele estará pronto.

### MODO DE PREPARO DO FRANGO:

Em uma panela adicione uma cebola picadinha para refogar com o azeite. Depois adicione o alho e em seguida o frango desfiado. Misture bem e adicione o molho de tomate, o sal e os temperos que desejar. Por fim adicione água aos pouco até formar um molho e cozinhar bem o frango com as ervas que desejar.

*Para decorar. Depois de montado, coloque a mussarela por cima*

## PANQUECA DE ESPINAFRE RECHEADO COM FRANGO

**Benefícios:** Essa panqueca tem uma massa com ingredientes mais proteicos, como é o caso do ovo e da farinha de grão de bico, além de ser rica em colina e folato, que auxilia na produção de betacaroteno. A presença do espinafre, trás uma característica detox para o preparo, pois é uma brássica e o recheio de frango é uma opção proteica e de fácil digestão.

☰ **Sem glúten, low carb, proteica**

🍴 **Rendimento: 10 marmitas com 3 unidades = 300 gramas (150 gramas de massa, 110 gramas de frango desfiado e 30 gramas de queijo ralado)**

### INGREDIENTES PARA A MASSA:

- 7 ovos
- 300 gramas de farinha de grão de bico
- 2 maços de espinafre
- 20 gramas de sal
- 10 ml de azeite (para a massa)
- Azeite para untar a forma

### INGREDIENTES DO RECHEIO:

- 900 gramas de frango desfiado já cozido
- 150 gramas de cebola
- 20 gramas de alho amassado ou picado
- 60 gramas de extrato de tomate ou molho de tomate
- 15 gramas de sal
- Pimenta preta a gosto
- Ervas frescas a gosto
- 20 ml de azeite

### MODO DE PREPARO DA MASSA:

Adicione todos os ingredientes no liquidificador e bata até formar uma massa homogênea. Depois unte uma frigideira e vá adicionando aos poucos a massa e deixe assar dos dois lados.

*Obs: A massa precisa ficar bem fluida e líquida, se necessário adicionar um pouco de leite ou mais ovos.*

### MODO DE PREPARO DO RECHEIO DE FRANGO:

Em uma panela adicione uma cebola picadinha para refogar com o azeite. Depois adicione o alho e em seguida o frango desfiado. Misture bem e adicione o molho de tomate, sal e temperos de sua preferência. Por fim adicione água aos poucos até formar um molho e cozinhar bem o frango com os temperos.

## FRANGO AO MOLHO DE MOSTARDA E MEL ACOMPANHADO DE MIX DE LEGUMES

**Benefícios:** O frango é uma proteína de fácil digestão, e quando acompanhada com a mostarda, é rica em Vitamina C, B e diversos minerais, fazem com que esse preparo seja completo. Quanto aos legumes, todos são ricos em fibras, vitaminas e minerais, que vão auxiliar na saúde intestinal, vão ajudar a regular a glicemia no sangue e também auxiliar na saciedade.

☰ **Sem glúten, low carb, proteica**

🍴 **Rendimento: 10 marmitas de 300 gramas ( 150 gramas de frango com molho + 150 gramas de mix de legumes)**

**INGREDIENTES DO MIX DE LEGUMES:**

- 250 gramas de milho
- 400 gramas de ervilha (*pré cozida - aquela que encontra congelada no mercado*)
- 500 gramas de cenoura cortada em cubos
- 500 gramas de abobrinha cortada em cubos
- 500 gramas de vagem cortada em rodela
- 10 gramas de sal
- 10 ml de azeite
- Temperos a gosto

**Observação:** A escolha desses ingredientes vai de acordo com a sua região e preços, esteja atenta a isso! Você poderá substituir esses legumes por qualquer outro, ouse da sua criatividade sempre pensando em deixar ele bem colorido e nutritivo"

**INGREDIENTES DO FRANGO NA MOSTARDA:**

- 2 kg de peito de frango
- 200 gramas de cebola picada em cubos ou triturada
- 10 gramas de alho triturado ou picado
- 10 colheres de sopa de mostarda amarela
- 1 caixinha de creme de leite
- 20 gramas de mel
- 15 gramas de sal
- Pimenta e temperos a gosto

**MODO DE PREPARO DOS LEGUMES:**

Em uma panela adicione o azeite e coloque todos os legumes o sal e os temperos, deixe ir grelhando e criando uma crostinha, quando perceber que começou a criar uma crostinha, feche a panela e deixe que a própria água dos alimentos realize o cozimento deles. Vá misturando e estarão prontos quando perceber que estiver macios mas al dente.

**MODO DE PREPARO DO FRANGO NA MOSTARDA:**

Corte em cubos o frango e tempere com sal, pimenta e o tempero que desejar. Ligue a panela, adicione o azeite e adicione o frango e deixe ficar bem dourado. Adicione a cebola e o alho e deixe dourar. Em seguida adicione a mostarda, o creme de leite e o mel e misture bem por uns 2 minutos e desligue a panela.

## ISCAS DE FRANGO ACOMPANHADA DE ABOBRINHA E CENOURA GRELHADA

**Benefícios:** O frango é uma proteína de fácil digestão. Quanto aos legumes, todos são ricos em fibras, vitaminas e minerais, que vão auxiliar na saúde intestinal, vão ajudar a regular a glicemia no sangue e também auxiliar na saciedade.

 **Sem glúten, low carb, proteica**

 **Rendimento: 10 marmitas de 300 gramas ( 150 gramas de frango com molho + 150 gramas de mix de legumes)**

**INGREDIENTES DOS LEGUMES (ABOBRINHA E CENOURA)**

- 900 gramas de abobrinha cortada em rodela de mais ou menos 1 cm
- 800 gramas de cenoura cortada em rodela de mais ou menos 1 cm
- 10 gramas de sal para temperar
- Azeite de oliva para grelhar
- Temperos a gosto

**INGREDIENTES DO FRANGO:**

- 2,5 kg de peito de frango OU sobrecoxa sem osso e sem pele
- Suco de 2 limões
- 15 gramas de sal
- 20 ml de azeite de oliva
- Temperos a gosto (*eu gosto de colocar orégano, chimichurri*)

**MODO DE PREPARO DO FRANGO:**

Corte o frango em cubos ou em tiras e tempere. Em uma panela, adicione o azeite e em seguida os pedaços de frango e deixe dourar bem em todos os lados. Se necessário, pingar gotas de água aos poucos para soltar o fundo e deixar com uma cor mais atrativa.

**MODO DE PREPARO DOS LEGUMES:**

Tempere a abobrinha e a cenoura e depois em uma frigideira ou grill de fogão, adicione as rodela e deixe criar uma crostinha dos dois lados e estará pronto.

# Receitas extras (sopas e caldos)

## SOPA DETOX COM FRANGO COM ABÓBORA

**Benefícios:** Sopa detox com ingredientes que potencializam a detox do nosso organismo, como é o caso da couve e brócolis. A abóbora e a cenoura são responsáveis por uma ótima dose de betacaroteno e fibras, auxiliando no funcionamento do intestino, evitando o envelhecimento precoce e fortalecendo o sistema imune.

 **Sem leite, sem lactose, low carb, sem glúten**

 **Rendimento: 10 unidades de 400 gramas cada**

**INGREDIENTES**

- 1,5 kg de peito de frango picado em cubos pequenos
- 1 kg de abóbora cabotiá picada sem casca
- 1 maço de couve picada
- 400 gramas de brócolis
- 150 gramas de cebola picada
- 300 gramas de cenoura cortada em cubos
- 10 ml de azeite de oliva de azeite de oliva
- 1,5 litro de água
- 15 gramas de sal
- Pimenta do reino e temperos a gosto

**MODO DE PREPARO:**

Em uma panela coloque o azeite e a cebola para dourar. Em seguida adicione o frango e deixe dourar também. Depois despeje os demais ingredientes na panela e deixe em fogo brando por aproximadamente 5 minutos. Em seguida coloque a água e deixe cozinhar.

---

## CALDO DE OURO (CALDO DE CENOURA E GENGIBRE E FRANGO DESFIADO)

**Benefícios:** Esse caldo pela presença do gengibre auxilia na prevenção de doenças respiratórias e por ser extremamente antioxidante e anti inflamatório tem efeito positivo na vitalidade. E a cenoura é rica em betacaroteno, que favorece na saúde da pele e previne o envelhecimento.

 **Sem glúten, sem lactose, sem leite e low carb**

 **Rendimento: 10 unidades de 400 gramas**

**INGREDIENTES:**

- 1 kg de cenoura picada em pedaços pequenos
- 300 gramas de cebola (*cortada em pedaços grandes, não tem necessidade de picar em cubinhos*)
- 15 gramas de alho (*cortado ao meio apenas*)
- 800 gramas de frango cozido e desfiado
- 10 gramas de gengibre (*sem casca*)
- 3 colheres de sopa de azeite
- Sal e temperos a gosto

**MODO DE PREPARO:**

Em uma panela coloque o azeite, a cebola o alho e deixe dourar. Em seguida, adicione a cenoura cortada em rodela, o gengibre, junto com o sal, temperos à gosto e deixe dar mais uma dourada. Depois adicione água e deixe tudo cozinhar junto para pegar sabor. Quando a cenoura estiver bem cozida, coloque tudo o que está na panela no liquidificador e deixe bater bem. Volte para a panela e vá acrescentando mais água para deixar na consistência desejada e adicione também o frango desfiado. Agora é só misturar, corrigir tempero e estará pronto!

---

## CALDO VERDE

**Benefícios:** Esse caldo tem um poder detox e devido à presença do cravo que aumenta a secreção de enzimas gastrointestinais, ele se torna de fácil digestão, auxilia no funcionamento do intestino e reduz casos de náuseas.

 **Sem lactose, sem glúten, low carb, vegetariano, vegano**

 **Rendimento: 10 porções de 400 gramas cada**

**INGREDIENTES:**

- 240g de cebola picada ou triturada (1 unidade média)
- 2 colher de sopa de alho triturado
- 6 cravos-da-Índia
- 2 kg de couve-flor OU chuchu com casca
- 100g de cheiro-verde
- 1 litro de água
- 400 ml de leite (pode ser leite vegetal)
- 1 pitada de noz moscada
- Sal a gosto
- 10 ml de azeite de oliva (1 colher de chá)
- 120g de alho-poró bem picadinho (só a parte branca)
- Cebolinha a gosto

**MODO DE PREPARO:**

Em uma panela adicione o azeite, a cebola picada e a pasta de alho e deixe refogar. Depois adicione a couve-flor picada, o sal, pimenta do reino, noz moscada e o cravo. Adicione o leite vegetal e a água e deixe cozinhar. Agora leve para o liquidificador e bata bem até ficar um creme liso. Depois volte para a panela e vá adicionando água para que chegue na consistência desejada. Pique bem o alho poró e adicione na panela. No final, adicione cebolinha picada.

## SOPA DE LEGUMES

**Benefícios:** Essa sopa é rica em fitoquímicos pela grande quantidade de legumes, além de ter ação detoxificante pela presença de brássicas (couve flor e brócolis), rica em fibras e que vai colaborar para dias e noites mais leves.

 **Integral, sem leite, sem lactose, vegana e vegetariana**

 **Rendimento: 10 caldos de 400 gramas**

**INGREDIENTES:**

- 700 gramas de couve-flor (pedaços pequenos)
- 700 gramas de brócolis (pedaços pequenos)
- 300 gramas de abobrinha (cubinhos pequenos)
- 600 gramas de cenoura picada em cubos
- 400 gramas de inhame picado em cubos
- 2 cebolas picadas em cubos
- 5 dentes de alho amassados
- Azeite de oliva
- 15 gramas de sal
- Temperos a gosto
- 2 litros de água

**MODO DE PREPARO:**

Em uma panela adicione o azeite e em seguida a cebola e o alho e deixe refogar bem. Depois adicione o restante dos ingredientes, o sal e os temperos e adicione água para cozinhar tudo junto. Prove o sal e teste a textura dos legumes e estará pronto.