

# CAFÉ DA MANHÃ



Receitas **fitness**

# PREFÁCIO

*Devido ao grande número de comidas prontas e extremamente calóricas, muitas pessoas acabam se perdendo pelo caminho quando o assunto é emagrecer de forma saudável.*

*Todos sabemos que não é fácil seguir as dietas e procedimentos que prometem ajudar na queima de gordura ou ajudar no que diz respeito à um estilo de vida saudável.*

*Pensando nisso eu decidi criar este pequeno e-book, com algumas receitas que vai te ajudar a emagrecer de forma saudável e vai fazer com que você se sinta bem ao degustar pratos saborosos e atrativos ao olhar.*

*Durante as páginas seguintes você verá uma pequena seleção das melhores receitas fitness que você pode encontrar no mercado.*

*Dito isto, vamos de conteúdo então!*

## SUMÁRIO

<i>Introdução</i>	05
<i>Panqueca de aveia</i>	06
<i>Granola caseira</i>	08
<i>Pão de Abóbora</i>	10
<i>Bolo de Amêndoas e cacau</i>	12
<i>Pão integral de microonda</i>	13
<i>Omelete</i>	15
<i>Muffin de pitanga</i>	16
<i>Crepe de whey protein</i>	18
<i>Pão sem glúten e sem Lactose</i>	19
<i>Crepioca</i>	21

## INTRODUÇÃO

*O Café da manhã é uma das refeições mais importantes do dia. Durante o sono o corpo fica por um longo período em jejum, mas mesmo assim o organismo não para de consumir energia, pois precisa manter as funções vitais em funcionamento.*

*Ao acordar, a necessidade energética é consideravelmente maior, por isso a primeira refeição do dia é fundamental para repor as energias gastas durante o período de sono e também garante um bom desempenho do organismo ao longo do dia!*

*O grande problema é muitas pessoas não se preocupam com essa necessidade. Pesquisas recentes mostram que uma boa parcela de brasileiros dedica, em média, apenas cerca de 3 minutos para primeira refeição matinal, e outra parcela bastante expressiva simplesmente ignora o café da manhã e parte direto para os afazeres diários sem comer nada.*

*Sabemos que isso não é o mais recomendável, por esse motivo preparamos este e-book para te ajudar nessa questão tão importante da sua vida!*

## **PANQUECA DE AVEIA**



### *Ingredientes:*

*1 xícara de aveia em flocos finos ou farinha de aveia*

*1 xícara de água*

*2 colheres de sopa de melado*

*1 colher de sopa de farinha de linhaça*

*1 colher de chá de fermento químico em pó*



*Modo de preparo:*

*Coloque todos os ingredientes no liquidificador, com exceção do fermento, e bata até ficar homogêneo. Se você estiver usando farinha de aveia, pode misturar todos os ingredientes manualmente. Acrescente o fermento por último e misture delicadamente. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo baixo.*

*Espalhe um pouco da massa e tampe para abafar e já começar a assar o outro lado. Verifique se está bem assada e vire para assar o outro lado até dourar. Tampe novamente para abafar, repita o processo até terminar a massa. Sirva com o acompanhamento de sua preferência (mel, frutas, geleias, castanhas).*



## **GRANOLA CASEIRA**



### *Ingredientes:*

*3 xícaras (chá) aveia em flocos*

*1 xícara (chá) mix de oleaginosas*

*(castanha de caju, do pará, nozes, amêndoa) 3*

*colheres (sopa) óleo de coco*

*0,5 xícara (chá) mel*

*2 colheres (sopa) chia*

*2 colheres (sopa) semente de linhaça*

*1 colher (chá) canela em pó (opcional)*

*1 xícara (chá) uva passa ou damasco seco*

*1 pitada Sal*



*Modo de preparo:*

*Misture todos os ingredientes com exceção da uva passa. Leve ao forno por cerca de 20 minutos mexendo de vez em quando, retire do forno e acrescente as uvas passas.*

*Dicas: Qualquer troca de ingrediente alterará a receita original e as calorias.*

*É preciso testar e adaptar sua quantidade.*

*A granola pode ser conservada em geladeira por até 6 meses.*

*Os ingredientes podem ser substituídos com criatividade.*

*Quem tem intolerância ao glúten deve usar aveia sem glúten.*

*Sugestão: Café da manhã, lanche, pré treino.*



## *PÃO DE ABÓBORA*



### *Ingredientes:*

*1 xícara de Abóbora cozida (amassadinha tipo purê)*

*4 colheres de sopa de Polvilho doce*

*2 colheres de sopa de Polvilho azedo*

*2 colheres de sopa de Água*

*1 colher de sopa de Óleo de coco*

*1 colher de sopa de Chia*

*Sal a gosto*

*Modo de preparo:*

*Misture todos os ingredientes na mão até chegar à uma massa homogênea. Se a massa ainda grudar nas suas mãos, salpique mais polvilho (doce e azedo).*

*Faça bolinhas Leve ao forno em 180 graus por uns 15-20 minutos ou até dourarem! Ops, já ia me esquecendo, não esqueça de molhar a assadeira com óleo de coco, azeite ou óleo de canola.*

*Dica: Eu faço e congelo! Coloco as bolinhas num prato e levo primeiro pro freezer para congelar em aberto! Depois retiro e coloco em saquinho de congelar!!! Aí sempre tenho pronto no freezer!*



## ***BOLO DE AMÊNDOAS E CACAU***



### ***Ingredientes:***

*1 Ovo*

*1 csopa Farinha de aveia (ou Arroz ou Quinoa)*

*1 csopa Farinha de Amêndoas*

*1csopa Óleo de coco*

*1 csobremesa Cacau em pó*

*1 csobremesa Mel (ou adoçante de sua preferência)*

*1 cchá Fermento em pó*

### ***Modo de preparo:***

*Misture todos os ingredientes em uma caneca. Leve ao microondas por 1:30 minutos. Prontinho!*

## ***PÃO INTEGRAL DE MICROONDAS***



### ***Ingredientes:***

*1 ovo (pode ser apenas a clara)*

*1 colher de sopa de farelo de aveia (pode trocar por outra farinha)*

*1 colher de sopa de iogurte desnatado, ou 1 colher de sopa de água*

*1 colher de sobremesa de fermento para bolo, em pó*

*Fique á vontade para adicionar ervas secas ou sementes.*



*Modo de preparo:*

*Junte todos os ingredientes em uma vasilha e misture-os bem. Em seguida, coloque a massa em uma pequena travessa e leve ao microondas na potência alta por cerca de 2 minutos e 20 segundos; depois de pronto, você pode cortar ao meio e dourar na frigideira ou grill.*



## **OMELETE**



### *Ingredientes:*

*4 claras 1 gema*

*1/2 tomate picado*

*1/4 de cebola ralada*

*1 pitada de salsa*

*1/2 peito de frango desfiado*

*2 colheres de ervilha*

*1 colher de manteiga*

*1 fatia média de queijo branco magro*

*2 scoops de whey baunilha ou sem sabor*

*1 colher de farinha de aveia*

*Sal e orégano à gosto*

*Bater os ovos, acrescentar o resto dos ingredientes misturando bem. Coloque a manteiga em uma frigideira antiaderente, despeje a mistura e cozinhe.*

## **MUFFIN DE PITANGA**



### *Igredientes:*

*Mistura de farinha sem glúten 1 1/2 xícara (200 g)*

*Açúcar demerara 1/2 xícara (110 g)*

*Pitanga fresca – 1 xícara (130 g)*

*Óleo de coco derretido (ou outro óleo vegetal)*

*1/3 xícara (80 ml)*

*Água filtrada – 95 ml*

*Extrato de baunilha – 1 colher de sopa (15 ml)*

*Farinha de linhaça – 1 colher de sopa (5 g)*

*2 colheres de sopa de água (30 ml)*

*Fermento químico – 2 colheres de chá (7 g)*

*Modo de preparo:*

- 1- Comece preparando o “ovo” de linhaça que dará liga extra para massa. Em um recipiente pequeno, misture a farinha de linhaça e a água. Reserve por cerca de 5 minutos.*
- 2- Retire e descarte os cabinhos das pitangas caso tiver. Lave bem e corte ao meio, retire as sementes e descarte.*
- 3- Preaqueça o forno a 180 °C.*
- 4- Em um recipiente maior, coloque as pitangas, a mistura de farinha sem glúten, o açúcar demerara, o óleo de coco, a água, o extrato de baunilha e o “ovo” de linhaça. Misture bem até obter uma massa homogênea.*
- 5- Adicione o fermento e misture delicadamente até incorporar à massa.*
- 6- Despeja a massa em forminhas de muffins preenchendo aproximadamente 2/3 de sua capacidade. Usei formas de silicone untadas com um pouco de óleo.*
- 7- Leve ao forno preaquecido por cerca de 30 minutos. Verifique o cozimento inserindo um palito no centro do muffin, se sair limpo significa que está assado.*
- 8- Retire do forno e desenforme ainda quente se estiver usando fôrmas de silicone ou de alumínio. Se você deixar esfriar nas forminhas, o vapor irá acumular nas laterais deixando a massa mole e grudenta.*



## ***CREPE DE WHEY PROTEIN***



### *Ingredientes:*

*2/3 terços do scoop (medidor) de whey (20 gramas) 3  
claras*

### *Modo de preparo:*

*Bater com o mixer ou no liquidificador os ingredientes. Pré aquecer uma frigideira antiaderente e unta-la levemente com margarina light, retirando o excesso com papel toalha. Despejar 1/3 da massa sobre a frigideira de modo homogêneo para formar um disco.*

*Deixar cerca de 2 minutos ou até que as bordas se despreguem da frigideira e virar a massa com o auxílio de um garfo ou espátula. Deixar dourar mais 1 minuto e pronto!!!*

## ***PÃO SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE***



### ***Ingredientes:***

*4 ovos*

*1 1/2 xíc. (chá) de leite de coco diluído*

*(sendo 1/2 xíc. de leite de coco + 1 xíc. de água) 4*

*c. (sopa) de azeite de oliva*

*1 1/2 xíc. (chá) de farinha de arroz*

*1/2 xíc. (chá) de polvilho doce*

*1/2 xíc. (chá) de fubá*

*1 c. (sopa) de açúcar demerara*

*1 c. (chá) de sal marinho ou à gosto*

*1 c. (sopa) de fermento biológico seco para pães*

*Modo de preparo:*

- 1. Bata todos os ingredientes (menos o fermento) no liquidificador. Coloque o fermento e bata mais uma vez apenas para misturar.*
- 2. Despeje a massa em uma forma para pães (ou para bolo inglês - que foi a que usei) untada com azeite e farinha de arroz. Deixe crescer em local abafado até dobrar de tamanho.*
- 3. Coloque para assar em forno médio pré-aquecido (180 graus) por aproximadamente 30 minutos ou até que o pão esteja totalmente assado.*





## ***CREPIOCA***



### *Ingredientes:*

*1 ovo*

*2 colheres (sopa) de goma para tapioca*

*2 colheres (sopa) de parmesão ralado*

*1 colher (sopa) de salsinha*

*Sal e temperinhos de acordo com seu gosto*

*Bata tudo com um garfo ou batedor de arame e faça uma panqueca em uma frigideira com um bom antiaderente.*





*Meu nome é José Filho França e estou extremamente feliz por compartilhar com você este pequeno e-book de receitas! Espero essas poucas receitas possam ser utilizadas por você e que você possa usar sua criatividade para fazer muitas outras...*

**[Lembrando que você pode me encontrar no YOU TUBE aonde posto dicas de empreendedorismo e Marketing Digital toda semana. Basta clicar aqui!](#)**

*Espero te ver por lá, pra que eu saiba que esteve aqui é muito simples, basta se inscrever no canal e deixar um comentário falando sobre esse produto! Desde já um grande abraço. ...*