



25 MARMITAS PRÁTICAS

BY: THAYNÁ SANTOS



CONTEÚDO DISPONÍVEL

TURBÉCULOS E PROTEÍNA

MASSAS E PROTEÍNA

ARROZ E CERAIS COM PROTEÍNA

LEGUMES COM PROTEÍNA

ts
THAYNÁ SANTOS
—NUTRICIONISTA—



TUBÉRCULOS E PROTEÍNA

ts
THAYNÁ SANTOS
—NUTRICIONISTA—

Escondidinho de batata-doce com carne moída

INGREDIENTES

- Batata doce
- Carne moída
- Cebola, alho, tomate e temperos à gosto.

COMO PREPARAR:

Cozinhe a batata-doce, faça um purê e reserve. Refogue carne moída com cebola, alho, tomate e temperos de sua escolha. Em um refratário, faça camadas de purê de batata-doce e carne moída. Leve ao forno para gratinar.



Frango assado com batatas

INGREDIENTES

- Frango
- Batata inglesa
- Sal, pimenta e ervas de sua preferência

COMO PREPARAR:

Tempere pedaços de frango com sal, pimenta, alho e ervas de sua preferência. Em uma assadeira, coloque os pedaços de frango e batatas cortadas em cubos. Asse no forno até que o frango esteja bem cozido e as batatas estejam macias.



Peixe assado com batatas

INGREDIENTES

- Filé de peixe
- Batata inglesa
- Suco de limão
- Sal, pimenta e ervas de sua preferência

COMO PREPARAR:

Tempere filés de peixe com suco de limão, sal, pimenta e ervas a gosto. Em uma assadeira, coloque os filés de peixe e batatas cortadas em rodellas. Asse no forno até que o peixe esteja cozido e as batatas estejam douradas.



Escondidinho de batata com frango desfiado

INGREDIENTES

- Frango desfiado
- Batata inglesa
- Sal, pimenta, alho, cebola, tomate, leite e tempero à gosto

COMO PREPARAR:

Cozinhe batatas e faça um purê, temperando com sal, pimenta e um pouco de leite. Em outra panela, refogue o frango desfiado com cebola, alho, tomate e temperos a gosto. Em um refratário ou na própria marmita, faça camadas alternadas de purê de batata.



Espetinhos de frango com batatas e legumes

INGREDIENTES

- Peito de frango
- Batata inglesa
- Legumes
- Sal, pimenta e tempero à gosto

COMO PREPARAR:

Corte peitos de frango em cubos e tempere com sal, pimenta e temperos a gosto. Monte espetinhos alternando os cubos de frango com batatas em cubos e legumes, como pimentão e cebola. Grelhe os espetinhos em uma frigideira ou churrasqueira.



Aipim cozido com legumes

INGREDIENTES

- Aipim
- Legumes variados

COMO PREPARAR:

Cozinhe o aipim em água fervente até ficar macio. Em outra panela, refogue legumes variados, como brócolis, cenoura e abobrinha, com alho e azeite. Sirva o aipim cozido junto com os legumes refogados.



Escondidinho de aipim com carne moída

INGREDIENTES

- Carne moída
- Aipim
- Cebola, alho e temperos à gosto

COMO PREPARAR:

Refogue carne moída magra com cebola, alho e temperos a gosto. Em um refratário, faça camadas alternadas de purê de aipim e carne moída refogada. Leve ao forno para gratinar.



Ensopado de frango com aipim

INGREDIENTES

- Frango
- Cebola
- Alho
- Tomate
- Temperos a gosto.

COMO PREPARAR:

Refogue pedaços de frango com cebola, alho, tomate e temperos a gosto.

Acrescente água ou caldo de legumes e deixe cozinhar até o frango ficar macio.

Adicione o aipim cortado em cubos e cozinhe até que fique macio. Sirva como um ensopado reconfortante.



Bolinhos de aipim recheados com carne moída

INGREDIENTES

- Aipim
- sal
- Carne moída
- tempero a gosto

COMO PREPARAR:

Cozinhe o aipim em água com sal até ficar macio. Amasse o aipim e deixe esfriar. Modele bolinhos pequenos e recheie com carne moída pré-cozida e temperada. Grelhe ou asse os bolinhos até ficarem dourados.



Bobó de frango com aipim

INGREDIENTES

- Aipim
- Alho, cebola, sal e pimenta
- Carne moída
- tempero a gosto
- leite de coco

COMO PREPARAR:

Refogue peito de frango cortado em cubos com cebola, alho e temperos a gosto.

Adicione aipim cozido e amassado, leite de coco, dendê e pimenta. Cozinhe até o frango ficar macio e o bobó adquirir uma consistência cremosa.





MASSAS E PROTEÍNA

ts
THAYNÁ SANTOS
— NUTRICIONISTA —

Macarrão integral com legumes e frango desfiado

INGREDIENTES

- Macarrão integral
- Brócolis, cenoura, abobrinha
- Frango desfiado
- Tempero a gosto

COMO PREPARAR:

Cozinhe o macarrão integral de acordo com as instruções da embalagem. Refogue legumes variados, como brócolis, cenoura e abobrinha. Faça o frango desfiado na panela de pressão, com temperos naturais.



Macarrão com molho de tomate e carne moída:

INGREDIENTES

- Macarrão integral
- Carne moída
- Temperos a gosto

COMO PREPARAR:

Cozinhe o macarrão de sua preferência conforme as instruções da embalagem. Em outra panela, refogue carne moída magra com cebola, alho, tomate e temperos a gosto. Acrescente molho de tomate sem adição de açúcar e deixe cozinhar por alguns minutos. Sirva o macarrão com o molho de carne moída por cima.



Salada de macarrão com frango

INGREDIENTES

- Macarrão integral
- Frango
- Tomate cereja
- Pepino
- Temperos a gosto

COMO PREPARAR:

Cozinhe o macarrão integral conforme as instruções da embalagem. Em uma tigela, misture o macarrão cozido, frango cozido e desfiado, tomate cereja cortado ao meio, pepino em cubos e folhas verdes. Tempere com azeite, suco de limão, sal e pimenta.



Macarrão com legumes e carne moída

INGREDIENTES

- Macarrão integral
- Carne moída
- Tomate cereja
- Brócolis, cenoura, abobrinha
- Temperos a gosto

COMO PREPARAR:

Cozinhe o macarrão integral conforme as instruções da embalagem. Em uma frigideira, refogue carne moída magra com cebola, alho e temperos a gosto. Acrescente legumes variados, como brócolis, cenoura e abobrinha, e cozinhe até ficarem macios. Misture o macarrão cozido aos legumes e carne moída.



Macarrão ao molho pesto com frango

INGREDIENTES

- Macarrão integral
- Filé de frango
- Tomate cereja
- Brócolis, cenoura, abobrinha
- Temperos a gosto

COMO PREPARAR:

Cozinhe o macarrão integral conforme as instruções da embalagem. Em uma frigideira, grelhe filés de frango temperados com sal e pimenta. Prepare um molho pesto batendo no liquidificador folhas de manjerição, azeite, alho, castanhas e queijo parmesão light. Misture o macarrão cozido ao molho pesto e sirva com o frango grelhado por cima.



Macarrão com legumes e carne moída:

INGREDIENTES

- Macarrão integral
- Carne moída
- Tomate cereja
- Brócolis, cenoura, abobrinha
- Temperos a gosto

COMO PREPARAR:

Cozinhe o macarrão integral conforme as instruções da embalagem. Em uma frigideira, refogue carne moída magra com cebola, alho e temperos a gosto. Em outra frigideira, salteie legumes variados, como abobrinha, brócolis...





ARROZ E CERAIS COM PROTEÍNA

ts
THAYNÁ SANTOS
—NUTRICIONISTA—

Arroz com Frango e Legumes

INGREDIENTES

- Arroz
- Frango
- Tomate cereja
- cenoura, ervilhas, pimentão e brócolis
- Temperos a gosto

COMO PREPARAR:

Cozinhe o arroz de sua preferência. Em uma frigideira, refogue peito de frango em cubos com azeite. Adicione legumes picados, como cenoura, ervilhas, pimentão e brócolis.

Tempere com sal, pimenta e temperos de sua escolha. Misture o arroz cozido com o frango e legumes refogados. Sirva como prato principal ou divida em potes para marmitas.



Arroz com Carne Moída e Feijão

INGREDIENTES

- Arroz
- Carne moída
- Tomate cereja
- cenoura, ervilhas, pimentão e brócolis
- Temperos a gosto

COMO PREPARAR:

Cozinhe o arroz de sua preferência. Em uma frigideira, refogue peito de frango em cubos com azeite. Adicione legumes picados, como cenoura, ervilhas, pimentão e brócolis.

Tempere com sal, pimenta e temperos de sua escolha. Misture o arroz cozido com o frango e legumes refogados. Sirva como prato principal ou divida em potes para marmitas.



Arroz com tilápia grelhada e legumes

INGREDIENTES

- Arroz
- Tilápia
- Tomate cereja
- cenoura em tiras, abobrinha, pimentão e brócolis
- Temperos a gosto

COMO PREPARAR:

Cozinhe o arroz de sua preferência.

Tempere o peixe com limão, sal, pimenta e ervas frescas. Grelhe em uma frigideira com um pouco de azeite. Corte legumes como abobrinha, pimentão e cenoura em tiras.

Refogue os legumes rapidamente em uma frigideira com azeite. Coloque na vasilha para reservar.



Quinoa com frango e legumes

INGREDIENTES

- Arroz
- Tilápia
- Tomate cereja
- abobrinha, pimentão e cenoura
- Temperos a gosto

COMO PREPARAR:

Cozinhe a quinoa. Grelhe peito de frango temperado com sal, pimenta e ervas de sua escolha. Corte legumes, como abobrinha, pimentão e cenoura, em cubos e refogue-os rapidamente em uma frigideira com azeite. Misture a quinoa cozida com o frango grelhado e os legumes refogados. Tempere com um pouco de suco de limão e ervas frescas, se desejar.



Lentilhas com Salmão ou tilápia e Salada

INGREDIENTES

- Lentilhas
- Tilápia ou salmão
- Tomate cereja
- rúcula, espinafre ou alface. Temperos a gosto

COMO PREPARAR:

Cozinhe lentilhas em água com sal até ficarem macias. Grelhe filés de salmão temperados com sal, pimenta e suco de limão. Prepare uma salada de folhas verdes, como rúcula, espinafre ou alface. Misture as lentilhas cozidas com o peixe grelhado e sirva sobre a salada de folhas.





LEGUMES COM PROTEÍNA

ts
THAYNÁ SANTOS
—NUTRICIONISTA—

Frango com legumes assados

INGREDIENTES

- Frango
- Temperos a gosto
- Abobrinha, cenoura, chuchu,beringela, abobora e pimentão.

COMO PREPARAR:

Tempere pedaços de frango com sal, pimenta, alho e ervas de sua preferência. Asse-os no forno juntamente com legumes variados, como abobrinha, cenoura, chuchu, beringela, abobora e pimentão.



Legumes salteados com frango

INGREDIENTES

- Frango
- Temperos a gosto
- Abobrinha, cenoura, chuchu,beringela, abobora e pimentão.

COMO PREPARAR:

Corte peito de frango em tiras e refogue em uma frigideira com um pouco de azeite.

Adicione legumes como brócolis, cenoura, pimentão e abobrinha cortados em pedaços pequenos. Tempere com sal, pimenta e outros temperos de sua preferência, como alho em pó ou páprica. Mexa bem até que os legumes estejam cozidos e crocantes.



Espetinhos de legumes e carne

INGREDIENTES

- Carne
- Temperos a gosto
- Abobrinha, cenoura, chuchu, beringela, abobora e pimentão.

COMO PREPARAR:

1. Corte carne. Em seguida, espete os cubos de carne alternadamente com legumes, como pimentão, cebola e abobrinha, em palitos de espetinho. Tempere com sal, pimenta e ervas frescas. Grelhe ou asse os espetinhos até que a carne esteja cozida e os legumes estejam macios.



Omelete de legumes:

INGREDIENTES

- Ovos
- Temperos a gosto
- Espinafre, tomate, cogumelos e cebola

COMO PREPARAR:

Bata ovos em uma tigela e adicione legumes picados, como espinafre, tomate, cogumelos e cebola. Tempere com sal, pimenta e ervas frescas, como salsa ou cebolinha. Despeje a mistura em uma frigideira antiaderente e cozinhe em fogo médio até que a omelete esteja firme.



**Faça as opções de
acordo com as
quantidades do seu
plano alimentar.**

**Espero que goste do
material e varie
suas marmitas para
não enjoar e ter
mais aderência!**