

Lanches da semana

✦ 24 ✦

Basta clicar no nome da receita para ver todos os detalhes.

113 Arroz com lentilha e frango assado

114 Canelone com atum cremoso

115 Pão de cuscuz na omeleteira

116 Empadinha de cuscuz com ricota



Lanches

da semana 24

Receita 113

Arroz com lentilha

✓ sem glúten ✓ sem lactose

- 2 medidas de arroz (usei 1/2 xícara, 100g)
- 1 medida de lentilha seca (*deixe de molho de um dia para o outro ou por 20min na água morna*) - (usei 1/4 de xícara, 50g)
- 4 medidas de água (usei 1 xícara, 240ml)
- para refogar: fio de azeite, alho, sal, pimentões coloridos, cebola...

Caso esteja usando a panela de pressão elétrica, programe para 10min. Deixe a pressão sair sozinha.

 **Panela de pressão elétrica:**

<https://s.shopee.com.br/3VfK7zdyTR>

- ♦ Como proteína, fiz 2 marmitas usando frango e sardinha:
- ♦ Sardinha (1 lata) - 1 filé em cada porção
- ♦ Frango assado (140g) - 70g em cada porção
- ♦ Adicione salada de sua preferência (cenoura, tomate, palmito, brócolis, chuchu...)

✓ Rendimento: 4 porções

✓ Armazenamento: geladeira bem embalado por até 3 dias ou freezer por até 30 dias.

Frango assado
porção

239Kcal

27g
CARB

27g
PROT

3g
GORD

Sardinha
porção

219Kcal

27g
CARB

18g
PROT

4g
GORD

Lanches

da semana 24

Receita 114

Canelone com atum cremoso

◆ Recheio

- 1/2 xícara (90g) de creme de queijo cottage (ou creme de ricota ou requeijão cremoso)
- 4 colheres de sopa de milho verde (40g)
- 1 lata de atum
- cheiro verde a gosto

◆ Misture esses ingredientes, coloque num saco de confeitar e preencha os canelones crus. Na vasilha faça uma camada com o molho (dissolvido na água), adicione os canelones recheados, cubra com requeijão cremoso e muçarela.

- 1 sachê de molho de tomate
- 1/4 de xícara de água
- 1/3 xícara de requeijão cremoso (50g)
- 6 canelones crus (70g, usei 3 canelones em cada marmitinha)
- 1 fatia de muçarela (15g) - meia fatia em cada marmitinha
- tomates para decorar (opcional)

✓ Forno ou airfryer pré-aquecido a 180° por 20min coberto com papel alumínio (fique de olho), depois retire e asse até ficar dourado.

✓ Rendimento: 2 porções

✓ Armazenamento: geladeira bem embalado por até 3 dias (assado) ou freezer (cru) por até 30 dias.

Receita completa

540Kcal

42g
CARB

49g
PROT

20g
GORD

Porção

270Kcal

21g
CARB

24g
PROT

10g
GORD

Lanches

da semana 24

Receita 115

Pão de cuscuz na omeleteira

✓ sem glúten

✓ sem lactose

Receita completa

◆ Massa

- 1 xícara de flocão (150g) hidratado por 10 minutos com
- 1 xícara de água (240ml)
- 1 ovo
- 1 colher de chá de azeite (8ml)
- 1/2 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de fermento para bolos

◆ *Misturar todos os ingredientes e colocar o fermento por último. Distribuir na omeleteira.*

🔗 Omeleteira:

<https://s.shopee.com.br/50P65ISvMf>

✓ Se você não tiver uma omeleteira, pode fazer na frigideira ou então em forminhas de cupcake na airfryer.

✓ Rendimento na omeleteira: 3 porções divididas ao meio = 6 porções

✓ Armazenamento: geladeira bem embalado por até 3 dias (assado) ou freezer (assado) por até 30 dias.

657Kcal

100g
CARB

19g
PROT

20g
GORD

Porção

109Kcal

17g
CARB

3g
PROT

3g
GORD

Lanches

da semana 24

Receita 116

Empadinha de cuscuz com ricota

✓ sem glúten

✓ sem lactose **caso** você troque o recheio por frango, atum, vegetais, carne...

Receita completa

954Kcal

105g
CARB

52g
PROT

36g
GORD

♦ Massa

- 1 xícara de flocão (150g) hidratado por 10 minutos com
- 2/3 xícara de água (160ml)
- 2 ovos
- 1/2 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de fermento para bolos

♦ Recheio

- 120g de ricota de sua preferência
- 1/2 chá de queijo parmesão ralado de pacotinho em cada empadinha

Porção

105Kcal

12g
CARB

6g
PROT

4g
GORD

♦ *Misturar todos os ingredientes e colocar o fermento por último. Distribuir em forminhas de cupcake fazendo camadas: massa + recheio + massa + queijo (opcional)*

Forminhas de cupcake

<https://s.shopee.com.br/8pgxuN30X8>

✓ Rendimento: 9 porções

✓ Armazenamento: geladeira bem embalado por até 3 dias ou freezer (assado) por até 30 dias.

E aí? Gostou?

Antes de ir...

Esse PDF que você acabou de baixar é apenas uma das semanas que estão dentro do meu aplicativo.

Lá você encontra:

- várias semanas de receitas organizadas ✨
- PDFs prontos para baixar
- cardápios para emagrecimento de 1200 a 1600kcal
- lista de substituições inteligentes
- aulas sobre emagrecimento
- fichas de treino em casa, academia e corrida e
- os meus maiores segredos para manter o peso perdido no módulo de **Segredos da Nutri!**

Ou seja: TUDO em um só lugar para facilitar sua rotina de emagrecimento.

Se quiser acessar tudo, entre aqui:

CLIQUE AQUI

Dentro do aplicativo já tem várias outras semanas de receitas esperando por você!

