

APOSTILA

MARMITAS FIT



***Receitas Lucrativas Para
Iniciantes e Profissionais***

Seja Bem Vindo (a) !!!

A Receitas Gourmet Lucrativa.

**Hoje é o Início da sua
Mudança Financeira \$\$\$**

**Você Pode, Você
Consegue Conte
Conosco!!**

**As fotos incluídas neste material são
meramente ilustrativas
e têm o propósito de exemplificar as
receitas mencionadas.**

Introdução

A correria do dia a dia muitas vezes nos faz recorrer a opções rápidas e nem sempre saudáveis para as refeições.

No entanto, preparar suas próprias marmitas fit pode ser uma solução prática para manter uma alimentação equilibrada e rica em nutrientes.

Este eBook receitas fáceis de marmitas fit que vão te ajudar a manter uma dieta saudável, saborosa e, o melhor de tudo, prática para o seu cotidiano.

Aqui, você encontrará opções de refeições balanceadas que combinam proteínas magras, carboidratos complexos e uma boa dose de fibras e vitaminas. Vamos também explorar os principais utensílios e formas que você pode usar para otimizar o preparo e armazenamento das suas marmitas.



Marmita Fit de Frango Grelhado com Batata Doce e Brócolis

Ingredientes:

200g de filé de frango

1 batata doce média

1 xícara de brócolis cozido

Azeite, sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo:

Tempere o frango com sal, pimenta e um fio de azeite. Grelhe em uma frigideira até dourar bem dos dois lados.

Cozinhe a batata doce até ficar macia e corte em rodelas.

Cozinhe o brócolis no vapor até ficar macio.

Monte a marmita com o frango, as rodelas de batata doce e o brócolis.

Marmita Fit de Quinoa com Legumes Assados e Frango

Ingredientes:

100g de quinoa

1 cenoura

1 abobrinha

150g de peito de frango

Sal, pimenta e azeite a gosto

Modo de Preparo:

Cozinhe a quinoa conforme as instruções da embalagem.

Corte a cenoura e a abobrinha em tiras e asse no forno com azeite, sal e pimenta até ficarem douradas.

Grelhe o frango em cubos até dourar.

Monte a marmitta com a quinoa, os legumes assados e o frango.



Marmita Fit de Carne Moída com Abóbora Assada

Ingredientes:

150g de carne moída magra

200g de abóbora em cubos

1/2 cebola picada

Azeite, sal, pimenta e alho a gosto

Modo de Preparo:

Refogue a cebola e o alho no azeite, depois adicione a carne moída e cozinhe até dourar.

Tempere a abóbora com sal e pimenta, e asse no forno até ficar macia e dourada.

Monte a marmitta com a carne moída e a abóbora assada.



Marmita Fit de Frango com Arroz Integral e Feijão Preto

Ingredientes:

150g de peito de frango grelhado

1/2 xícara de arroz integral

1/4 xícara de feijão preto cozido

Azeite, sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo:

Cozinhe o arroz integral conforme as instruções da embalagem.

Cozinhe o feijão preto com temperos a gosto.

Grelhe o peito de frango temperado com sal e pimenta.

Monte a marmita com o arroz integral, o feijão preto e o frango.



Marmita Fit de Omelete com Legumes

Ingredientes:

3 ovos

1/2 xícara de abobrinha ralada

1/2 xícara de cenoura ralada

Sal, pimenta e azeite a gosto

Modo de Preparo:

Bata os ovos e misture com a abobrinha e a cenoura.

Tempere com sal e pimenta.

Em uma frigideira, aqueça um fio de azeite e despeje a mistura.

Cozinhe até dourar dos dois lados

Monte a marmitta com a omelete

e, se preferir, acompanhe com uma salada verde.



Marmita Fit de Tilápia Assada com Batata Doce e Salada Verde

Ingredientes:

150g de filé de tilápia

1 batata doce média

Folhas de alface e rúcula

**Azeite, limão, sal e pimenta a
gosto**

Modo de Preparo:

Tempere a tilápia com azeite, sal, pimenta e limão. Asse no forno até dourar.

Cozinhe a batata doce até ficar macia e corte em rodela.

Monte a marmita com a tilápia, as rodela de batata doce e as folhas de salada temperadas.



Marmita Fit de Peixe Assado com Macarrão Integral e Brócolis

Ingredientes:

**150g de filé de peixe (tilápia ou
merluza)**

1/2 xícara de macarrão integral

1/2 xícara de brócolis cozido

**Azeite, sal, pimenta e limão a
gosto**

Modo de Preparo:

Tempere o peixe com limão, sal e pimenta, e asse no forno por 20 minutos.

Cozinhe o macarrão integral conforme as instruções.

Cozinhe o brócolis no vapor até ficar macio.

Monte a marmita com o peixe, o macarrão e o brócolis.



Marmita Fit de Carne Moída com Arroz Integral e Abobrinha Refogada

Ingredientes:

150g de carne moída magra

1/2 xícara de arroz integral

1 abobrinha média

Azeite, alho, sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo:

Refogue a carne moída com alho, azeite, sal e pimenta.

Cozinhe o arroz integral conforme as instruções.

Fatie a abobrinha e refogue com alho e azeite até dourar.

Monte a marmita com a carne moída, arroz e abobrinha.



Marmita Fit de Bife de Patinho com Quinoa e Couve Refogada

Ingredientes:

1 bife de patinho (150g)

1/2 xícara de quinoa cozida

1 xícara de couve refogada

Azeite, alho, sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo:

Grelhe o bife de patinho com sal e pimenta até ficar no ponto desejado.

Cozinhe a quinoa e reserve.

Refogue a couve com alho e azeite até murchar.

Monte a marmitta com o bife, a quinoa e a couve refogada.



Marmita Fit de Frango Desfiado com Lentilha e Brócolis

Ingredientes:

150g de peito de frango desfiado

1/2 xícara de lentilha cozida

1 xícara de brócolis cozido

Azeite, sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo:

**Cozinhe a lentilha até ficar macia.
Desfie o peito de frango e tempere
a gosto.**

**Cozinhe o brócolis no vapor.
Monte a marmitta com o frango
desfiado, a lentilha e o brócolis.**



Marmita Fit de Arroz Integral com Carne de Soja e Cenoura

Ingredientes:

1/2 xícara de arroz integral

100g de carne de soja hidratada

1 cenoura ralada

Azeite, sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo:

Cozinhe o arroz integral conforme as instruções da embalagem.

Hidrate a carne de soja e refogue com temperos.

Monte a marmita com o arroz, a carne de soja e a cenoura ralada.



Marmita Fit de Espaguete Integral com Almôndegas de Frango

Ingredientes:

100g de espaguete integral

200g de peito de frango moído

**1 colher de sopa de farinha de
aveia**

Molho de tomate caseiro

Azeite, sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo:

Cozinhe o espaguete integral conforme as instruções.

Faça as almôndegas misturando o frango moído com a farinha de aveia e temperos. Modele as bolinhas e asse ou grelhe até dourar.

Sirva com o espaguete e o molho de tomate caseiro.



Marmita Fit de Carne Moída com Batata Doce

Ingredientes:

**150g de carne moída magra
1 batata doce média cozida
Azeite, sal e pimenta a gosto**

Modo de Preparo:

**Cozinhe a batata doce e corte em
rodela.**

**Refogue a carne moída com azeite,
sal e pimenta.**

**Monte a marmita com a carne
moída, a batata doce.**

Modo de Preparo:

Cozinhe a batata doce e corte em rodela.

Refogue a carne moída com azeite, sal e pimenta.

Monte a marmitta com a carne moída, a batata doce



Marmita Fit de Strogonoff de Frango com Arroz Integral

Ingredientes:

150g de peito de frango em cubos

1/2 xícara de arroz integral cozido

1 colher de sopa de creme de ricota light

1 colher de sopa de molho de tomate

1 colher de chá de mostarda

Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo:

Cozinhe o arroz integral e reserve.

Grelhe o frango em uma panela com azeite, sal e pimenta até dourar.

Adicione o molho de tomate, a mostarda e o creme de ricota ao frango. Cozinhe por mais alguns minutos até formar o molho.

Monte a marmita com o arroz integral e o strogonoff de frango.



Marmita Fit de Purê de Batata com Carne Picada

Ingredientes:

**150g de carne picada (patinho ou
alcatra)**

2 batatas médias

Azeite, alho, sal e pimenta a gosto

**1 colher de sopa de creme de
ricota light**

Modo de Preparo:

Cozinhe as batatas, amasse e faça um purê com azeite e o creme de ricota.

Em uma panela, refogue a carne picada com alho, azeite, sal e pimenta até dourar.

Monte a marmita com o purê de batata e a carne picada.



Marmita Fit de Frango com Legumes

Ingredientes:

150g de peito de frango em cubos

1/2 cenoura em rodela

1/2 abobrinha em cubos

1/2 xícara de vagem picada

Azeite, sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo:

Grelhe o frango com azeite, sal e pimenta até dourar.

Cozinhe os legumes (cenoura, abobrinha e vagem) até ficarem macios.

Monte a marmitta com o frango e os legumes.



Marmita Fit de Carne Seca com Purê de Abóbora

Ingredientes:

**150g de carne seca dessalgada e
desfiada**

1 xícara de abóbora cozida

1 colher de sopa de azeite

Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo:

Cozinhe a abóbora até ficar macia e amasse, formando um purê. Tempere com sal e azeite.

Refogue a carne seca desfiada com azeite até dourar.

Monte a marmita com o purê de abóbora e a carne seca.



Marmita Fit de Carne com Legumes

Ingredientes:

150g de carne bovina magra em cubos

1/2 cenoura em rodelas

1/2 abobrinha em cubos

1/2 xícara de vagem picada

Azeite, alho, sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo:

Grelhe a carne em cubos com azeite, alho, sal e pimenta.

Cozinhe os legumes até ficarem macios.

Monte a marmita com a carne e os legumes.



Marmita Fit de Escondidinho de Frango

Ingredientes:

150g de peito de frango desfiado

1 batata doce média

1 colher de sopa de creme de ricota light

Azeite, alho, sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo:

Cozinhe a batata doce, amasse e faça um purê com o creme de ricota.

Refogue o frango desfiado com azeite, alho, sal e pimenta.

Em uma travessa, coloque o frango e cubra com o purê de batata doce.

Leve ao forno para gratinar por 10 minutos e monte a marmitta.



Marmita Fit de Lasanha de Berinjela

Ingredientes:

- 1 berinjela grande em fatias finas**
- 150g de carne moída magra**
- 1/2 xícara de molho de tomate**
- 1 colher de sopa de queijo cottage ou ricota**
- Sal, pimenta e orégano a gosto**

Modo de Preparo:

Grelhe as fatias de berinjela até ficarem macias.

Refogue a carne moída com sal, pimenta e molho de tomate.

Em uma travessa, monte a lasanha alternando camadas de berinjela, carne moída e queijo cottage.

Leve ao forno para gratinar por 15 minutos e monte a marmitta.



Marmita Fit de Carne Assada com Purê de Batata

Ingredientes:

**150g de carne bovina (patinho ou
alcatra) assada**

2 batatas médias

1 colher de sopa de azeite

Sal e pimenta a gosto

**1 colher de sopa de creme de
ricota light (opcional)**

Modo de Preparo:

Carne Assada: Tempere a carne com sal, pimenta e alho a gosto. Asse no forno a 180°C por aproximadamente 30 a 40 minutos, até ficar dourada e macia. Corte em fatias finas.

Purê de Batata: Cozinhe as batatas até ficarem macias. Amasse e misture com azeite e, se desejar, adicione o creme de ricota para uma textura mais cremosa. Tempere com sal a gosto.

Montagem: Monte a marmita com uma porção de carne assada e o purê de batata.



Marmita Fit de Carne à Bolonhesa

Ingredientes:

**150g de carne moída magra
(patinho ou acém)**

**1/2 xícara de molho de tomate
natural**

1/2 cebola picada

1 dente de alho picado

1 colher de sopa de azeite

Sal e pimenta a gosto

**1/2 xícara de macarrão integral
cozido**

Modo de Preparo:

Carne à Bolonhesa: Refogue a cebola e o alho no azeite até dourarem. Adicione a carne moída e cozinhe até ficar bem dourada. Tempere com sal e pimenta. Acrescente o molho de tomate e deixe cozinhar por mais 5 minutos, mexendo bem.

Macarrão Integral: Cozinhe o macarrão integral conforme as instruções da embalagem. Escorra e reserve.

Montagem: Monte a marmita com uma porção de macarrão integral e o molho à bolonhesa por cima.



Marmita Fit de Frango Assado com Salada

Ingredientes:

150g de peito de frango

1 colher de sopa de azeite

Sal, pimenta e ervas a gosto (como alecrim ou tomilho)

1 xícara de alface

1/2 xícara de rúcula

**1/2 xícara de tomate-cereja
cortado ao meio**

1/4 de pepino fatiado

1/4 de cenoura ralada

**Suco de 1 limão (para temperar a
salada)**

Modo de Preparo:

Frango Assado: Tempere o peito de frango com sal, pimenta e ervas a gosto. Regue com azeite e asse no forno a 180°C por aproximadamente 25-30 minutos, ou até que o frango esteja completamente cozido e dourado. Deixe esfriar um pouco antes de cortar em tiras ou cubos.

Salada: Em uma tigela, misture alface, rúcula, tomate-cereja, pepino e cenoura. Tempere com suco de limão e um fio de azeite, se desejar.

Montagem: Monte a marmita com o frango assado e a salada. Mantenha a salada separada do frango se preferir para que não murche.

