



**CAFÉ DA
MANHÃ**

SEG

Omelete de claras de ovo com espinafre e tomate.

TER

Vitamina de banana e proteína de soro de leite.

QUA

Aveia cozida com leite de amêndoas, maçã picada e canela.

QUI

Vitamina de banana e framboesa com chia e linhaça

SEX

Tapioca recheada com queijo branco e tomate.

**LANCHE DA
MANHÃ**

SEG

Iogurte natural com morangos e amêndoas.

TER

Mix de castanhas e frutas secas

QUA

Mix de vegetais crus, iogurte grego e ervas.

QUI

Iogurte grego com mel e nozes.

SEX

Mix de frutas frescas com amêndoas.

ALMOÇO

SEG

Filé de frango grelhado com salada de folhas verdes.

TER

Salada de quinoa com peito de frango grelhado.

QUA

Wrap integral com peito de frango fatiado, queijo cottage e vegetais.

QUI

Salada de Quinoa com Salmão Grelhado.

SEX

Salada de grão-de-bico com atum em conserva.

**LANCHE DA
TARDE**

SEG

Palitos de cenoura com homus.

TER

Pedaços de fruta com queijo cottage.

QUA

Smoothie de abacate, leite de coco e espinafre.

QUI

Iogurte grego com mel e nozes.

SEX

Barra de cereal caseira (feita com aveia, mel, castanhas e frutas secas)

JANTAR

SEG

Salmão assado com legumes no vapor.

TER

Tilápia assada com batata doce e aspargos.

QUA

Espaguete de abobrinha com almôndegas de frango ao molho de tomate.

QUI

Salmão grelhado com salada de quinoa, abacate e tomate.

SEX

Peito de frango assado com batata-doce e brócolis.



Omelete de claras de ovo com espinafre e tomate.

Você pode acompanhar este omelete com torradas integrais ou uma salada verde para uma refeição completa e nutritiva.

Ingredientes:

- 6 claras de ovo
- 1 xícara de espinafre fresco picado
- 1 tomate médio, cortado em cubos
- 1/4 de xícara de queijo branco ou queijo feta despedaçado (opcional)
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher de sopa de azeite ou manteiga para untar a frigideira

Instruções:

1. Em uma tigela, bata as claras de ovo até ficarem bem misturadas. Tempere com sal e pimenta a gosto.
2. Aqueça o azeite ou manteiga em uma frigideira antiaderente em fogo médio-alto.
3. Adicione o espinafre picado à frigideira e refogue por cerca de 1-2 minutos, até que comece a murchar.
4. Despeje as claras de ovo batidas na frigideira sobre o espinafre. Deixe cozinhar por alguns minutos, até que as bordas comecem a firmar.
5. Distribua os cubos de tomate sobre as claras de ovo na frigideira. Se estiver usando queijo, espalhe-o por cima do omelete neste momento.
6. Com uma espátula, dobre o omelete ao meio, cobrindo os tomates e o queijo, se estiver usando.
7. Cozinhe por mais 1-2 minutos, ou até que o omelete esteja completamente cozido e o queijo derretido.
8. Deslize o omelete para um prato e sirva quente.



Vitamina de banana e proteína de soro de leite (whey protein).

A combinação de banana e whey protein oferece uma boa dose de energia e nutrientes essenciais para começar bem o dia ou recuperar-se após o exercício físico. Aproveite!

Ingredientes:

- 1 banana madura
- 1 scoop (aproximadamente 30g) de proteína de soro de leite em pó (sabor baunilha ou sem sabor)
- 1/2 xícara de leite (pode ser leite de vaca, leite de amêndoa, leite de coco ou qualquer outro leite de sua preferência)
- 1/2 xícara de iogurte natural (opcional, para uma textura mais cremosa)
- 1/2 xícara de água ou suco de laranja (opcional, para ajustar a consistência)
- Gelo a gosto (opcional)

Instruções:

1. Descasque a banana e corte-a em rodela.
2. Em um liquidificador, adicione as rodela de banana, o scoop de proteína de soro de leite em pó, o leite e o iogurte natural, se estiver usando.
3. Se desejar uma vitamina mais líquida, adicione a água ou o suco de laranja.
4. Adicione gelo, se preferir uma vitamina mais gelada.
5. Bata todos os ingredientes até obter uma mistura cremosa e homogênea.
6. Se a vitamina estiver muito grossa, adicione mais líquido aos poucos até atingir a consistência desejada.
7. Prove a vitamina e ajuste os ingredientes conforme necessário.
8. Despeje a vitamina em um copo grande e sirva imediatamente.



Aveia cozida com leite de amêndoas, maçã picada e canela.

A combinação de maçã, canela e leite de amêndoas cria um café da manhã nutritivo e delicioso que vai mantê-la satisfeito até a próxima refeição.

Ingredientes:

- 1/2 xícara de aveia em flocos
- 1 xícara de leite de amêndoas (ou outro leite vegetal de sua preferência)
- 1 maçã média, descascada e picada em cubos
- 1/2 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de chá de mel ou adoçante a gosto (opcional)
- Uma pitada de sal (opcional)

Instruções:

1. Em uma panela pequena, misture a aveia em flocos, o leite de amêndoas, a maçã picada, a canela em pó e o sal (se estiver usando).
2. Leve a panela ao fogo médio e deixe ferver.
3. Reduza o fogo para médio-baixo e cozinhe a aveia por cerca de 5 a 7 minutos, mexendo ocasionalmente, até que a mistura engrosse e a aveia esteja macia.
4. Se desejar uma consistência mais cremosa, adicione um pouco mais de leite de amêndoas durante o cozimento.
5. Quando a aveia estiver cozida, retire do fogo e adicione o mel ou adoçante a gosto, se desejar. Misture bem.
6. Transfira a aveia cozida para uma tigela.
7. Sirva a aveia quente, polvilhada com um pouco mais de canela em pó, se desejar.



Vitamina de banana e framboesa com chia e linhaça

As framboesas adicionam um toque de doçura e acidez, enquanto as sementes de chia e linhaça fornecem fibras, proteínas e ácidos graxos ômega-3 saudáveis.

Ingredientes:

- 1 banana madura
- 1/2 xícara de framboesas frescas ou congeladas (pode substituir por morango)
- 1 colher de sopa de sementes de chia
- 1 colher de sopa de sementes de linhaça moídas
- 1 xícara de leite de amêndoas (ou outro leite vegetal de sua preferência)
- Mel ou adoçante a gosto (opcional)
- Gelo a gosto (opcional)

Instruções:

1. Descasque a banana e corte-a em rodelas.
2. Em um liquidificador, adicione as rodelas de banana, as framboesas, as sementes de chia, as sementes de linhaça moídas e o leite de amêndoas.
3. Adicione mel ou adoçante a gosto, se desejar.
4. Adicione gelo, se quiser a vitamina mais gelada e cremosa.
5. Bata todos os ingredientes até obter uma mistura suave e homogênea.
6. Se necessário, adicione mais leite de amêndoas para ajustar a consistência da vitamina.
7. Prove a vitamina e ajuste o adoçante conforme necessário.
8. Despeje a vitamina em um copo grande e sirva imediatamente.



Tapioca recheada com queijo branco e tomate

Você pode acompanhar sua tapioca recheada com queijo branco e tomate com uma salada verde ou consumi-la como um lanche rápido e delicioso. Aproveite!

Ingredientes:

- 1/2 xícara de goma de tapioca hidratada (farinha de tapioca)
- 50g de queijo branco (pode ser ricota, minas frescal ou outro queijo de sua preferência), cortado em fatias finas ou despedaçado
- 1 tomate pequeno, cortado em rodellas finas (tomate seco também fica uma delícia)
- Sal a gosto
- Folhas de manjeriçã fresco (opcional)
- Óleo de coco ou manteiga para untar a frigideira

Instruções:

1. Em uma tigela, coloque a goma de tapioca hidratada e espalhe uniformemente em uma frigideira aquecida em fogo médio.
2. Deixe a tapioca cozinhar por cerca de 1 a 2 minutos, até que comece a se unir e formar uma "panqueca" firme.
3. Espalhe as fatias de queijo branco sobre metade da tapioca na frigideira.
4. Disponha as rodellas de tomate sobre o queijo branco.
5. Tempere com uma pitada de sal a gosto e adicione folhas de manjeriçã fresco, se estiver usando.
6. Dobre a outra metade da tapioca sobre o recheio, formando uma meia lua.
7. Pressione levemente com a espátula para selar a tapioca e garantir que o queijo derreta.
8. Deixe cozinhar por mais alguns minutos até que a tapioca esteja crocante e dourada por fora.
9. Com uma espátula, transfira a tapioca para um prato e sirva quente.



Filé de frango grelhado com salada de folhas verdes

Esta refeição é leve, saudável e cheia de sabor. O frango grelhado é uma excelente fonte de proteína magra, enquanto a salada de folhas verdes adiciona nutrientes e frescor ao prato. Aproveite!

Ingredientes para o filé de frango grelhado:

- 2 filés de peito de frango
- Suco de 1 limão
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto

Ingredientes para a salada de folhas verdes:

- 4 xícaras de folhas verdes variadas (alface, rúcula, agrião, espinafre, etc.)
- 1 tomate cortado em fatias
- 1 pepino cortado em rodelas
- 1 cenoura ralada
- 1/4 de cebola roxa fatiada finamente
- 2 colheres de sopa de vinagre balsâmico
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
- Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Para marinar o frango, coloque os filés de peito de frango em um prato fundo e tempere-os com suco de limão, alho picado, azeite de oliva, sal e pimenta. Deixe marinar por pelo menos 30 minutos na geladeira.
2. Enquanto o frango está marinando, prepare a salada. Em uma tigela grande, combine as folhas verdes, as fatias de tomate, as rodelas de pepino, a cenoura ralada e a cebola roxa fatiada.
3. Em um pequeno recipiente, misture o vinagre balsâmico, o azeite de oliva, o sal e a pimenta para fazer o molho da salada. Reserve.
4. Pré-aqueça uma grelha ou frigideira em fogo médio-alto. Retire os filés de frango da marinada e descarte o excesso de líquido.
5. Grelhe os filés de frango por cerca de 6-7 minutos de cada lado, ou até que estejam cozidos por completo e dourados por fora. O tempo de cozimento pode variar dependendo da espessura dos filés.
6. Enquanto o frango está grelhando, regue a salada com o molho preparado e misture bem para garantir que todos os ingredientes estejam revestidos.
7. Quando o frango estiver pronto, retire da grelha e deixe descansar por alguns minutos antes de cortar em fatias.
8. Sirva os filés de frango grelhado acompanhados da salada de folhas verdes.



Salada de quinoa com peito de frango grelhado

Você pode personalizar os vegetais de acordo com sua preferência e adicionar outros ingredientes, como abacate ou nozes, para uma variedade extra. Bon appétit!

Ingredientes para a salada:

- 1 xícara de quinoa
- 2 xícaras de caldo de legumes ou água
- 2 peitos de frango
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto
- 4 xícaras de vegetais diversos para a salada (exemplos incluem tomate cereja, pepino, pimentão, cenoura, brócolis, etc.)
- 1/4 de xícara de cebola roxa picada
- 1/4 de xícara de folhas de salsa fresca picada
- 1/4 de xícara de queijo feta (opcional)

Ingredientes para o molho de limão e ervas:

- 1/4 de xícara de azeite de oliva extra virgem
- Suco de 1 limão
- 1 dente de alho picado
- 1 colher de chá de mostarda Dijon
- 1 colher de sopa de mel ou xarope de bordo (opcional)
- 1 colher de chá de ervas secas (como tomilho, orégano, manjericão)
- Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Em uma panela, leve o caldo de legumes ou água para ferver. Adicione a quinoa, reduza o fogo para médio-baixo, tampe e cozinhe por cerca de 15 minutos, ou até que a quinoa esteja macia e todo o líquido tenha sido absorvido. Retire do fogo e deixe esfriar.
2. Tempere os peitos de frango com sal, pimenta e azeite de oliva. Aqueça uma grelha ou frigideira em fogo médio-alto e grelhe os peitos de frango por cerca de 6-8 minutos de cada lado, ou até que estejam cozidos por completo. Retire do fogo e deixe descansar por alguns minutos antes de cortar em fatias.
3. Em uma tigela grande, misture a quinoa cozida, os vegetais cortados, a cebola roxa picada, as folhas de salsa e o queijo feta, se estiver usando. Em uma jarra pequena, misture todos os ingredientes do molho de limão e ervas até ficar bem combinado.
4. Despeje o molho sobre a salada de quinoa e misture bem para garantir que todos os ingredientes estejam revestidos.
5. Divida a salada em pratos individuais e coloque as fatias de frango grelhado por cima.



Wrap integral com peito de frango fatiado, queijo cottage e vegetais

Você pode personalizar os vegetais e o molho de acordo com suas preferências pessoais. Aproveite!

Ingredientes:

- 2 tortillas integrais grandes
- 200g de peito de frango cozido e fatiado (pode substituir por peito de peru)
- 1/2 xícara de queijo cottage
- 1/2 xícara de vegetais picados (por exemplo: alface, rúcula, tomate, pepino, cenoura)
- Sal e pimenta a gosto
- Molho de sua preferência (opcional, como molho de mostarda e mel, molho de iogurte com ervas, etc.)

Instruções:

1. Aqueça as tortillas integrais em uma frigideira ou no micro-ondas por alguns segundos para torná-las mais maleáveis.
2. Espalhe o queijo cottage sobre cada tortilla.
3. Distribua o frango fatiado e os vegetais picados uniformemente sobre o queijo cottage em cada tortilla.
4. Tempere com sal e pimenta a gosto.
5. Se desejar, adicione o molho de sua preferência sobre os vegetais.
6. Enrole cada tortilla firmemente, dobrando as extremidades para dentro para evitar que o recheio escape.
7. Corte os wraps ao meio diagonalmente e sirva.



Salada de Quinoa com Salmão Grelhado

Esta salada de quinoa com salmão grelhado é rica em proteínas, fibras e nutrientes essenciais, proporcionando uma opção leve e satisfatória para o almoço.

Ingredientes Para a salada:

- 1 xícara de quinoa
- 2 xícaras de água
- 200g de filé de salmão
- Sal e pimenta a gosto
- 2 xícaras de folhas verdes (espinafre, rúcula, alface, etc.)
- 1/2 pepino, cortado em cubos
- 1/2 pimentão vermelho, cortado em tiras
- 1/4 de cebola roxa, fatiada
- 1/4 de xícara de tomate cereja, cortados ao meio
- 1 abacate maduro, cortado em cubos

Para o molho de limão:

- Suco de 1 limão
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
- 1 dente de alho picado
- Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Em uma panela, leve a água para ferver. Adicione a quinoa, reduza o fogo para médio-baixo, tampe e cozinhe por cerca de 15 minutos, ou até que a quinoa esteja macia e toda a água tenha sido absorvida. Retire do fogo e deixe esfriar.
2. Enquanto a quinoa cozinha, tempere o filé de salmão com sal e pimenta a gosto. Grelhe o salmão em uma grelha ou frigideira em fogo médio-alto por cerca de 3-4 minutos de cada lado, ou até que esteja cozido por completo. Retire do fogo e deixe descansar por alguns minutos antes de desfiar em pedaços menores.
3. Em uma tigela grande, misture as folhas verdes, o pepino, o pimentão vermelho, a cebola roxa, o tomate cereja, o abacate e a quinoa cozida. Em uma jarra pequena, misture os ingredientes do molho de limão até ficar bem combinado.
4. Despeje o molho sobre a salada e misture bem para garantir que todos os ingredientes estejam revestidos.
5. Divida a salada em pratos individuais e coloque os pedaços de salmão grelhado por cima.
6. Sirva imediatamente e aproveite esta refeição saudável e deliciosa!



Salada de grão-de-bico com atum em conserva

Essa salada de grão-de-bico com atum em conserva é uma opção nutritiva, rica em proteínas e cheia de sabor.

Ingredientes:

- 2 xícaras de grão-de-bico cozido (pode ser de uma lata, enxaguado e escorrido)
- 1 lata de atum em conserva (em água ou azeite), escorrido
- 1/2 pepino, cortado em cubos
- 1/2 pimentão vermelho, cortado em cubos
- 1/4 de cebola roxa, picada finamente
- 1/4 de xícara de azeitonas pretas, fatiadas (opcional)
- 2 colheres de sopa de salsa fresca, picada
- Sal e pimenta a gosto
- Suco de 1 limão
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
- 1 dente de alho picado (opcional)
- Folhas verdes para servir (opcional)

Instruções:

1. Em uma tigela grande, combine o grão-de-bico cozido, o atum em conserva escorrido, o pepino, o pimentão vermelho, a cebola roxa, as azeitonas (se estiver usando) e a salsa fresca.
2. Tempere a salada com sal e pimenta a gosto.
3. Em uma jarra pequena, misture o suco de limão, o azeite de oliva e o alho picado (se estiver usando) para fazer o molho.
4. Despeje o molho sobre a salada e misture bem para incorporar os sabores.
5. Se desejar, sirva a salada sobre uma cama de folhas verdes, como alface ou rúcula.
6. Sirva imediatamente ou leve à geladeira por pelo menos 30 minutos para permitir que os sabores se combinem antes de servir.



Salmão assado com legumes no vapor

Opção nutritiva e repleta de sabor para um almoço ou jantar saudável. Você pode personalizar os legumes de acordo com suas preferências pessoais e desfrutar de uma refeição leve e satisfatória.

Ingredientes para o Salmão:

- 4 filés de salmão (cerca de 150g cada)
- Suco de 1 limão
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto
- Ervas frescas, como dill, tomilho ou salsa (opcional)

Para os legumes no vapor:

- 4 xícaras de legumes variados (por exemplo: brócolis, cenoura, couve-flor, vagem), cortados em pedaços pequenos
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Suco de 1 limão
- Sal e pimenta a gosto
- Alho em pó ou alho fresco picado (opcional)

Instruções:

1. Pré-aqueça o forno a 200°C.
2. Em uma tigela pequena, misture o suco de limão, o azeite de oliva, o sal, a pimenta e as ervas frescas (se estiver usando).
3. Coloque os filés de salmão em uma assadeira forrada com papel alumínio ou papel manteiga. Regue cada filé com a mistura de temperos.
4. Asse o salmão no forno pré-aquecido por 12-15 minutos, ou até que esteja cozido por completo e comece a lascar facilmente com um garfo.
5. Enquanto o salmão assa, prepare os legumes no vapor. Em uma panela a vapor, coloque os legumes cortados em pedaços pequenos e cozinhe no vapor por cerca de 5-7 minutos, ou até que estejam macios, mas ainda crocantes.
6. Em uma tigela pequena, misture o azeite de oliva, o suco de limão, o sal, a pimenta e o alho em pó ou alho fresco picado (se estiver usando).
7. Retire os legumes do vapor e transfira para uma tigela grande. Regue com a mistura de temperos e misture bem para revestir os legumes.
8. Sirva os filés de salmão assados com os legumes no vapor e aproveite esta refeição saudável e deliciosa!



Tilápia assada com batata doce e aspargos

Esta refeição de tilápia assada é nutritiva, saborosa e fácil de preparar. É uma ótima opção para um jantar saudável e nutritivo.

Ingredientes para a Tilápia:

- 4 filés de tilápia
- Suco de 1 limão
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto
- 2 dentes de alho picados
- Fatias de limão para decorar e páprica (opcional)

Para as batatas-doces e aspargos:

- 2 batatas-doces grandes, descascadas e cortadas em cubos
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de chá de páprica
- Sal e pimenta a gosto
- 1 maço de aspargos, extremidades cortadas
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Pré-aqueça o forno a 200°C.
2. Em uma tigela pequena, misture o suco de limão, o azeite de oliva, o sal, a pimenta, o alho picado e a páprica (se estiver usando). Esfregue essa mistura nos filés de tilápia e deixe marinar enquanto prepara os outros ingredientes.
3. Em uma assadeira, espalhe os cubos de batata-doce. Regue com azeite de oliva e tempere com páprica, sal e pimenta. Misture bem para garantir que as batatas fiquem bem revestidas. Leve ao forno e asse por cerca de 20-25 minutos, ou até que estejam macias e douradas.
4. Enquanto as batatas-doces estão assando, prepare os aspargos. Em uma assadeira separada, coloque os aspargos e regue com azeite de oliva. Tempere com sal e pimenta a gosto. Asse no forno por cerca de 10-12 minutos, ou até que os aspargos estejam macios, mas ainda crocantes.
5. Coloque os filés de tilápia em uma assadeira forrada com papel alumínio ou papel manteiga. Asse no forno pré-aquecido por 10-12 minutos, ou até que o peixe esteja cozido por completo e se desfaça facilmente com um garfo.
6. Sirva os filés de tilápia assados com as batatas-doces e os aspargos. Decore com fatias de limão, se desejar, e aproveite!



Espaguete de abobrinha com almôndegas de frango ao molho de tomate

Esta é uma refeição saudável, leve e cheia de sabor que certamente será apreciada por toda a família. Aproveite!

Ingredientes para o Espaguete de Abobrinha:

- 4 abobrinhas médias
- Azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto

Para o molho de tomate:

- 2 xícaras de molho de tomate
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher de chá de orégano seco
- Sal e pimenta a gosto
- Folhas de manjeriço fresco, para decorar (opcional)

Para as almôndegas de frango:

- 500g de carne moída de frango
- 1/4 de xícara de farinha de rosca ou pão ralado
- 1 ovo
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres de sopa de salsa fresca picada
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite de oliva, para grelhar

Instruções:

1. Prepare as almôndegas de frango: Em uma tigela grande, misture a carne moída de frango, a farinha de rosca, o ovo, o alho picado, a salsa fresca picada, o sal e a pimenta. Misture bem até que todos os ingredientes estejam combinados. Modele a mistura em almôndegas do tamanho desejado.
2. Em uma frigideira grande, aqueça um pouco de azeite de oliva em fogo médio. Adicione as almôndegas de frango à frigideira e cozinhe por 8-10 minutos, ou até que estejam douradas e cozidas por dentro. Retire as almôndegas da frigideira e reserve.
3. Enquanto as almôndegas estão cozinhando, prepare o molho de tomate: Em uma panela, aqueça um pouco de azeite de oliva em fogo médio. Adicione o alho picado e cozinhe por cerca de 1 minuto, até ficar perfumado. Adicione o molho de tomate, o orégano, o sal e a pimenta. Deixe ferver, reduza o fogo e deixe o molho cozinhar por cerca de 10 minutos, mexendo ocasionalmente.
4. Enquanto o molho de tomate cozinha, prepare o espaguete de abobrinha: Use um spiralizer para cortar as abobrinhas em espaguete. Em seguida, aqueça um pouco de azeite de oliva em uma frigideira grande em fogo médio. Adicione o espaguete de abobrinha à frigideira e refogue por cerca de 2-3 minutos, ou até ficar macio. Tempere com sal e pimenta a gosto.
5. Adicione as almôndegas de frango ao molho de tomate e deixe aquecer por alguns minutos.
6. Sirva o espaguete de abobrinha em pratos individuais, cubra com o molho de tomate e almôndegas de frango. Decore com folhas de manjeriço fresco, se desejar, e sirva quente.



Salmão grelhado com salada de quinoa, abacate e tomate

Esta combinação de salmão grelhado com salada de quinoa, abacate e tomate é uma refeição saudável, nutritiva e cheia de sabor. Aproveite!

Ingredientes para o salmão:

- 4 filés de salmão
- Suco de 1 limão
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto
- 2 dentes de alho picados

Para a salada de quinoa:

- 1 xícara de quinoa
- 2 xícaras de água ou caldo de legumes
- 1 abacate maduro, cortado em cubos
- 1 xícara de tomate cereja, cortado ao meio
- 1/4 de xícara de cebola roxa, picada
- 1/4 de xícara de coentro fresco, picado (opcional)
- Suco de 1 limão
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
- Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Em uma tigela pequena, misture o suco de limão, o azeite de oliva, o sal, a pimenta, o alho picado e a páprica (se estiver usando). Esfregue essa mistura nos filés de salmão e deixe marinar enquanto prepara os outros ingredientes.
2. Em uma panela, coloque a quinoa e a água ou caldo de legumes. Deixe ferver, reduza o fogo para baixo e cozinhe por 15-20 minutos, ou até que a quinoa esteja macia e toda a água tenha sido absorvida. Retire do fogo e deixe esfriar um pouco.
3. Enquanto a quinoa cozinha, pré-aqueça uma grelha ou frigideira em fogo médio-alto. Grelhe os filés de salmão por cerca de 4-5 minutos de cada lado, ou até que estejam cozidos por completo e ligeiramente dourados por fora. Retire do fogo e reserve.
4. Em uma tigela grande, misture a quinoa cozida, o abacate, o tomate cereja, a cebola roxa e o coentro (se estiver usando).
5. Em uma jarra pequena, misture o suco de limão, o azeite de oliva, o sal e a pimenta para fazer o molho da salada. Despeje o molho sobre a salada de quinoa e misture bem para incorporar os sabores.
6. Divida a salada de quinoa em pratos individuais e sirva cada porção com um filé de salmão grelhado por cima. Se desejar, decore com folhas de coentro fresco e sirva imediatamente.



Peito de frango assado com batata-doce e brócolis

Esta refeição de peito de frango assado com batata-doce e brócolis é nutritiva, saborosa e fácil de preparar. Aproveite!

Ingredientes para o frango:

- 4 peitos de frango
- Suco de 1 limão
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher de chá de páprica
- Sal e pimenta a gosto

Para a batata-doce:

- 2 batatas-doces grandes, descascadas e cortadas em cubos
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de chá de páprica
- Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Pré-aqueça o forno a 200°C.
2. Em uma tigela pequena, misture o suco de limão, o azeite de oliva, o alho picado, a páprica, o sal e a pimenta. Esfregue essa mistura nos peitos de frango e deixe marinar enquanto prepara os outros ingredientes.
3. Em uma assadeira grande, coloque os cubos de batata-doce. Regue com azeite de oliva, tempere com páprica, sal e pimenta a gosto, e misture bem para garantir que as batatas fiquem bem revestidas. Espalhe as batatas em uma única camada.
4. Asse as batatas-doces no forno pré-aquecido por cerca de 20 minutos.
5. Enquanto as batatas-doces estão assando, prepare o brócolis. Em uma tigela grande, misture os floretes de brócolis com azeite de oliva, sal, pimenta e suco de limão. Misture bem para que o brócolis fique bem revestido.
6. Após os primeiros 20 minutos de cozimento das batatas, retire a assadeira do forno e adicione os floretes de brócolis à mesma assadeira. Misture-os com as batatas e retorne ao forno.
7. Coloque os peitos de frango marinados em uma assadeira separada forrada com papel alumínio ou papel manteiga.
8. Asse as batatas-doces, o brócolis e o frango no forno pré-aquecido por mais 20-25 minutos, ou até que o frango esteja cozido por completo e as batatas e o brócolis estejam dourados e macios. Retire do forno e sirva imediatamente.

Para o brócolis:

- 2 cabeças de brócolis, cortadas em floretes
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto
- Suco de 1 limão