



AUTORIDADE  
FITNESS



# 10 RECEITAS

baratas, rápidas  
e deliciosas

# Oi, legião!

Esse livro além de ser um apanhado de receitas, é também mais uma forma de estarmos juntinhos no dia a dia de vocês :)

Você vai encontrar aqui receitas de encher os olhos e a barriga hehe.

Quando você fizer uma dessas receitas, tira uma foto e nos marca no Instagram (@afnoinsta) pra gente ver como ficou!

Agora, bora lavar as mãos e começar as refeições!

vamos começar?

# veja as receitas



**01**

## ESPAGUETE DE ABOBRINHA

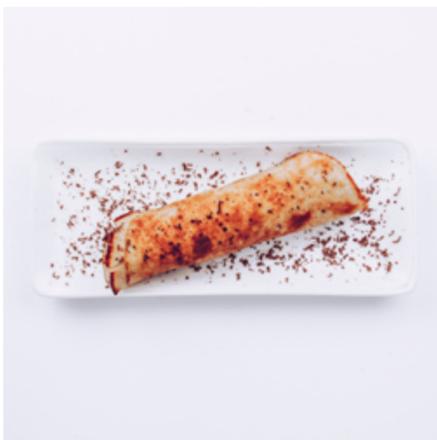


5 porções



3 min

[Ver receita →](#)



**02**

## OVOS MEXIDOS TEMPERADOS



2 porções



2 min

[Ver receita →](#)



**03**

## PANQUECA DE PRESTÍGIO

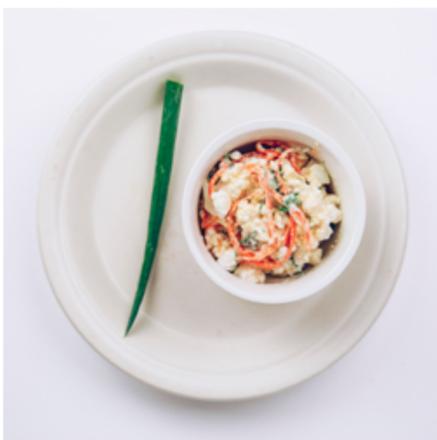


2 porções



3 min

[Ver receita →](#)



**04**

## PASTA DE COTTAGE E CENOURA



4 porções



3 min

[Ver receita →](#)



**05**

## CREME DE ERVILHAS



5 porções



10 - 15 min

[Ver receita →](#)



# 06

## SORVETE DE CACAU E BANANA



5 porções



1 hora

[Ver receita →](#)



# 07

## HAMBÚRGUER CASEIRO



2 porções



10 min

[Ver receita →](#)



# 08

## BATATA RECHEADA DE MICROONDAS



2 porções



20 min

[Ver receita →](#)



# 09

## SMOOTHIE DE MORANGO E BANANA



2 porções



5 min

[Ver receita →](#)



# 10

## CRUMBLE DE MAÇÃ DE MICROONDAS



2 porções



2 min

[Ver receita →](#)

[← Voltar menu](#)



ESPAGUETE DE  
*abobrinha*



5 porções



3 min

## **Ingredientes:**

- 3 abobrinhas com casca e fatiadas em formato de espaguete;
- azeite de oliva a gosto;
- 3 dentes de alho descascado e amassado;
- 2 tomates em cubos e sem semente;
- sal e pimenta do reino a gosto.

## **Modo de preparo**

Com o auxílio de um cortador de legumes, fatie as abobrinhas em formato de espaguete. Descasque e amasse os dentes de alho e reserve. Pique 2 tomates em cubos com pele e sem as sementes e reserve. Em uma panela ou frigideira, adicione um fio de azeite de oliva, aqueça e adicione o alho amassado. Ao dourar, adicione os tomates e o espaguete de abobrinha. Refogue até a abobrinha murchar levemente e sirva.

[← Voltar menu](#)



## OVOS MEXIDOS *temperados*



2 porções



2 min

## **Ingredientes:**

- 3 ovos
- 1 cebolinha picada
- 1 tomate picado
- 50 g de queijo ralado
- 1 colher de sopa de manteiga
- sal e pimenta a gosto

## **Modo de preparo**

Em uma frigideira, adicione a manteiga e derreta em fogo médio. Adicione a cebolinha, o tomate e a pimenta. Refogue por 3 minutos e adicione os ovos, o sal e a pimenta. Mexa por 2 minutos e adicione o queijo.

[← Voltar menu](#)



PANQUECA DE  
*prestigio*



2 porções



3 min

## **Ingredientes:**

- 1 colher de sopa de coco ralado seco
- 3 colheres de sopa de farelo de aveia
- 1 ovo grande ou 2 pequenos
- adoçante natural a gosto

## **Modo de preparo**

Em uma vasilha, adicione todos os ingredientes e mexa bem. Aqueça uma frigideira untada ou antiaderente a fogo alto. Diminua o fogo até o mínimo, despeje a mistura e tampe a frigideira. Ao firmar a parte de baixo, vire e cozinhe destampado do lado oposto. Sugestão: derreter um quadradinho de chocolate 70% e cobrir.

[← Voltar menu](#)



PASTA DE  
*cottage e cenoura*



4 porções



3 min

## **Ingredientes:**

- 1 ovo cozido picado
- 125g de queijo cottage
- 1 cenoura média ralada
- salsinha picada
- sal e temperos a gosto

## **Modo de preparo**

Em uma vasilha adicione todos os ingredientes e misture bem. Sugestões: temperar com sal, pimenta e temperos desidratados; utilizar a pasta para rechear sanduíches ou panquecas.

[← Voltar menu](#)



CREME  
*de ervilha*



5 porções



10 -15 min

## **Ingredientes:**

- 1 lata de ervilhas escorrida
- ½ xícara de leite
- 2 colheres de sopa de queijo ralado
- ½ cebola ralada
- 1 dente de alho amassado
- 1 colher de sopa de manteiga
- cebolinha picada
- azeite, sal e temperos a gosto

## **Modo de preparo**

Em uma panela, derreta a manteiga e refogue a cebola e o alho. Acrescente as ervilhas e mexa bem com o restante dos ingredientes. Adicione o leite, o sal, os temperos a gosto, tampe a panela e deixe cozinhar por 10 a 15 minutos. Se o leite secar, adicione um pouco de água até completar a quantidade inicial. Após despeje a mistura e um liquidificador ou processador e bata até formar um creme homogêneo. Se necessário, o creme pode ser coado.

[← Voltar menu](#)



**SORVETE DE**  
*cacau e banana*



5 porções



60 min

## **Ingredientes:**

- 3 bananas congeladas cortadas em rodela
- 2 colheres sopa pasta amendoim integral
- 2 colheres sopa cacau em pó
- 1/4 de xícara de leite de coco

## **Modo de preparo**

Em um processador, adicione todos os ingredientes e processe até virar uma mistura homogênea. Despeje a mistura em um recipiente e deixe no congelador por no mínimo 1 hora.

[← Voltar menu](#)



**HAMBÚRGUER**  
*caseiro*



2 porções



10 min

## **Ingredientes:**

- 500g de carne moída
- azeite de oliva
- sal e temperos a gosto

## **Modo de preparo**

Faça bolinhas com a carne do tamanho da palma da mão e achate-as. Em uma frigideira, aqueça o azeite de oliva em fogo alto. Diminua o fogo para temperatura média, adicione os hambúrgueres e deixe cozinhar. Quando a metade de cada hambúrguer já estiver cozida, adicione o sal e os temperos. Vire os hambúrgueres e tempere com sal e temperos do lado oposto. Sugestões: rechear pão integral com alface, tomate, queijo e o hambúrguer ou acompanhado com outras preparações para o almoço ou jantar.

[← Voltar menu](#)



## BATATA RECHEADA de microondas



2 porções



20 min

## **Ingredientes:**

- 1 batata grande
- 2 colheres de sopa de queijo mussarela ralado
- 2 colheres de sopa de creme de ricota
- ½ tomate picado
- salsinha picada
- 1 colher de sobre- mesa de manteiga

## **Modo de preparo**

Coloque 2 camadas de papel toalha no prato do microondas. Lave a batata, faça furinhos com um garfo e enxugue o excesso de água com um papel toalha. Insira as batatas no microondas e programe para 8 minutos em potência alta. Vire as batatas e deixe por mais 8 minutos. Retire as batatas dos microondas e sirva em um prato. Corte a batata na metade e retire parte da polpa. Em outro recipiente, misture a polpa ainda quente com a manteiga e forme um purê. Em outra vasilha, adicione o creme de ricota, o queijo e o tomate picado. Recheie cada batata com o purê e, por cima, com a mistura realizada anteriormente. Leve a batata novamente para o microondas por 2 minutos apenas para derreter o queijo e sirva.

[← Voltar menu](#)



SMOOTHIE DE  
*morango e banana*



2 porções



5 min

## **Ingredientes:**

- ½ xícara de leite
- 1 pote de iogurte grego
- 1 banana
- 4 morangos

## **Modo de preparo**

Adicione todos os ingredientes ao liquidificador e bata até formar uma mistura homogênea.

[← Voltar menu](#)



## CRUMBLE DE MAÇÃ de microondas



2 porções



2 min

## **Ingredientes:**

- 1 maçã picada
- 2 colheres de sopa aveia em flocos grossos
- 1 colher de sopa de linhaça dourada
- 1 colher de sopa de farelo de aveia
- 1 colher de café de canela em pó
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 1 colher de sopa de mel (opcional)

## **Modo de preparo**

Coloque todos os ingredientes em um recipiente próprio para microondas e misture bem. Leve o recipiente ao microondas por 2 minutos.

# E aí, gostou?

Esperamos que tenha aproveitado essas receitas que preparamos com muito carinho para você!

Manda uma mensagem no Instagram (@afnoinsta) ou um e-mail (atendimento@autoridadefitness.com) pra gente dizendo o que você achou desse livro de receitas.

até a próxima!