



AUTORIDADE  
FITNESS



# 10 RECEITAS

deliciosas de  
3 ingredientes



# 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 MINI PIZZA DE BERINGELA

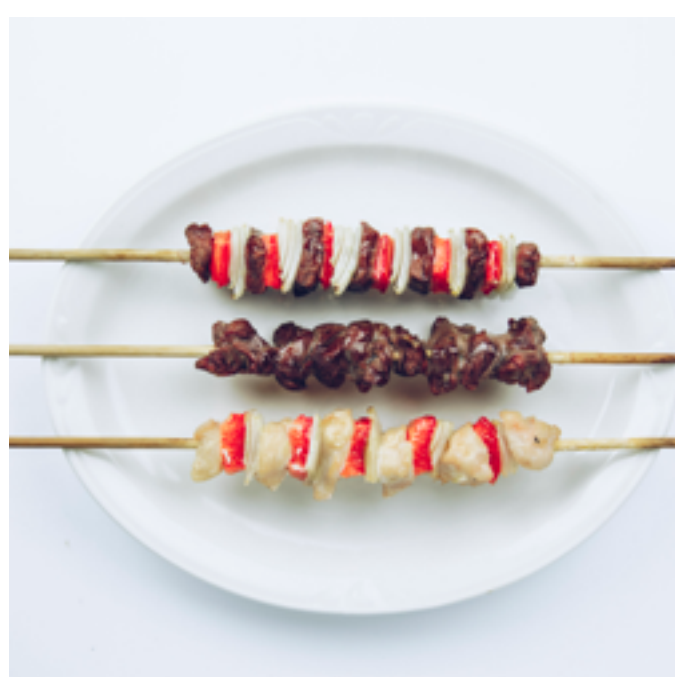


20 porções



30 min

[Ver receita →](#)



## 02 ESPETINHO DE CARNE COM LEGUMES



4 - 5 porções



20 min

[Ver receita →](#)



## 03 MAÇÃ RECHEADA E ASSADA



2 porções



45 - 50 min

[Ver receita →](#)



## 04 PANQUECA DE BANANA



1 porções



10 min

[Ver receita →](#)



## 05 PÃO DE MICROONDAS DE FARINHA DE BERINGELA



4 fatias



2 - 3 min

[Ver receita →](#)





# 06

## MUFFIN DE OMELETE



6 - 8 porções



20 min

[Ver receita →](#)



# 07

## BOLINHO DE BRÓCOLIS COM FRANGO



5 - 6 porções



15 min

[Ver receita →](#)



# 08

## BRIGADEIRO DE BANANA



4 - 5 porções



5 min

[Ver receita →](#)



# 09

## PRESTÍGIO FIT



4 porções



20 min

[Ver receita →](#)



# 10

## PÃO DE QUEIJO



3 porções



15 min

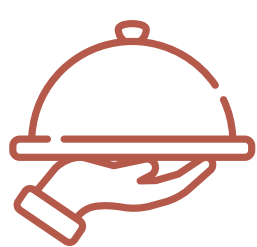
[Ver receita →](#)



[← Voltar menu](#)



## MINI PIZZA DE *beringela*



20 porções



30 min



## **Ingredientes:**

- 1 berinjela
- 1 tomate
- fatias de queijo mussarela

## **Modo de preparo**

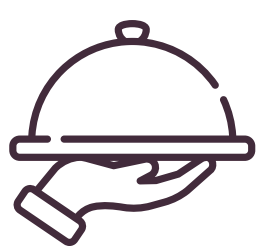
Cortar a berinjela e os tomates em rodelas. Dispor em uma forma untada as rodelas de berinjela, por cima os tomates e por fim o queijo. Pré-aquecer o forno por 15 minutos. Assar por mais ou menos 30 minutos, a 180°.



[← Voltar menu](#)



**ESPETINHO DE CARNE**  
*com legumes*



4 - 5 porções



20 min



## **Ingredientes:**

- 800 g de carne de sua preferência cortada em cubos
- 1 cebola
- 1 pimentão vermelho

## **Modo de preparo**

Temperar a carne com sal e temperos à gosto. Picar a cebola e o pimentão em cubos. Espetar os os cubos de carne, de cebola e pimentão, intercalando entre eles. Enrolar os espetinhos em papel alumínio e assar em forno pré-aquecido a 180° por 20 minutos.



[← Voltar menu](#)



## MAÇÃ RECHEADA *assada*



6 - 8 porções



20 min



## **Ingredientes:**

- 1 maçã
- 1 colher de sopa de pasta de amendoim
- canela gosto

## **Modo de preparo**

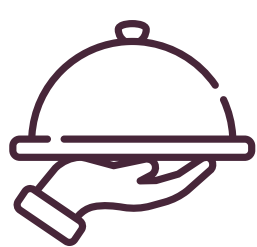
Retire o miolo da maçã, cuidando para não perfurar a extremidade oposta. Recheie com pasta de amendoim e salpique canela por cima. Coloque a maçã em uma assadeira e asse em forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 45-50 minutos.



[← Voltar menu](#)



PANQUECA DE  
*banana*



1 porção



10 min



## **Ingredientes:**

- 1 ovo
- 1 banana
- 1 colher de chá de canela

## **Modo de preparo**

Misturar o ovo, a banana amassada e a canela. Aquecer uma frigideira untada ou antiaderente, baixar o fogo e despejar a mistura. Tampar a frigideira e assar até firmar. Ao firmar, virar e cozinhar com a frigideira destampada até firmar do outro lado.



[← Voltar menu](#)



PÃO DE MICROONDAS DE FARINHA  
*de beringela*



4 fatias



2 - 3 min



## **Ingredientes:**

- 1 ovo inteiro
- 4 colheres de sopa de linhaça dourado ou marrom
- 1 colher de chá de fermento em pó

## **Modo de preparo**

Bata as sementes de linhaça em um processador/liquidificador (ou use a farinha de linhaça, se preferir). Coloque a farinha em um recipiente e adicione o fermento, o ovo, sal e temperos à gosto e mexa com um garfo. Caso seja necessário, adicione 1 colher de sopa de água por vez para não deixar a massa muito consistente e misture bem. Despeje a massa em um pote e leve ao microondas por aproximadamente 2 minutos.



[← Voltar menu](#)



MUFFIN DE  
*omelete*



6 - 8 porções



20 min



## **Ingredientes:**

- 4 ovos
- queijo parmesão ralado
- salsinha picada a gosto

## **Modo de preparo**

Pré-aqueça o forno em 180°. Unte forminhas de muffins (ou cupcake) com óleo de sua preferência, ou utilize forminhas de silicone. Em um recipiente, bata os ovos. Adicione o queijo, a cebolinha, sal e temperos à gosto. Misture um pouco e divida a mistura entre as forminhas. Leve ao forno por aproximadamente 20 minutos ou teste, espetando um palito ou faca até saírem limpos. Para variar o sabor você também pode adicionar frango desfiado, carne moída, atum ou legumes.



[← Voltar menu](#)



**BOLINHO DE BRÓCOLIS**  
*com frango*



5 - 6 porções



15 min



## **Ingredientes:**

- 100g de frango desfiado
- 100g de brócolis cozido
- farinha de linhaça para empanar

## **Modo de preparo**

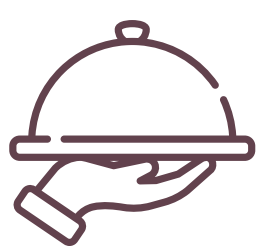
Em um processador de alimentos, triture o frango, o brócolis e temperos à gosto até formar uma massa homogênea. Pegue uma colher de sopa cheia da massa, enrole em bolinhas e empane na farinha de linhaça. Disponha as bolinhas em uma assadeira untada ou antiaderente e asse em forno pré-aquecido a 180° por 15 minutos ou até dourar.



[← Voltar menu](#)



## BRIGADEIRO DE *banana*



4 - 5 porções



5 min



## **Ingredientes:**

- 2 bananas
- leite em pó
- cacau 100%

## **Modo de preparo**

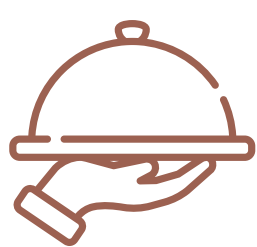
Em um recipiente, amasse as bananas e adicione o leite em pó e o cacau. Com o auxílio de uma colher, vá pegando a mistura aos poucos e faça bolinhas com as mãos. Para finalizar, os brigadeiros podem ser passados no cacau em pó ou em granulado 70% cacau.



[← Voltar menu](#)



PRESTÍGIO  
*fit*



4 porções



20 min



## **Ingredientes:**

- 2 xícaras de coco ralado
- $\frac{3}{4}$  de xícara de óleo de coco
- 120g de chocolate 70% cacau

## **Modo de preparo**

Em uma vasilha, misture o coco ralado e o óleo de coco usando um mixer ou batedeira. Distribua a massa no fundo de forminhas de silicone. Derreta o chocolate em banho maria e cubra a mistura nas forminhas de silicone. Leve as forminhas ao freezer por 20 minutos. Desenforme e sirva



[← Voltar menu](#)



## PÃO DE *queijo*



3 porções



15 min



## **Ingredientes:**

- 150g de queijo mussarela ralado
- 50g de queijo parmesão ralado
- 1 ovo de galinha

## **Modo de preparo**

Em uma vasilha, misture o queijo mussarela e o parmesão. Adicione o ovo e misture até formar uma massa homogênea. Faça bolinhas com a massa e disponha em forminhas antiaderentes ou de silicone. Asse em forno pré-aquecido à 180° por 15 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!*