

Projeto Verão

PLANO ALIMENTAR

CAFÉ DA MANHÃ

SEG

Panqueca de banana + café sem açúcar

TER

Pão de forma integral com ovo

QUA

Bolo de fubá de frigideira

QUI

Suco de couve, limão e gengibre+ Pãozinho de frigideira

SEX

Suco de couve com maracujá + bolinho de frango low carb

ALMOÇO

SEG

Salada de folhas
Beterraba crua
Carne moída
Arroz

TER

Agrião
Abóbora cabotian
Filé de frango
Batata doce, cozida

QUA

Rúcula
Chuchu cozido
Tilápia grelhada
Arroz integral, cozido

QUI

Espinafre refogado
Tomate
Bife grelhado
Batata inglesa, cozida

SEX

Repolho
Brócolis cozido
Coxinha da asa assada
Mandioca cozida

JANTAR

SEG

Salada de folhas
Beterraba crua
Filé de frango

TER

Agrião
Tomate
Omelete de legumes

QUA

Salada de folhas
Cenoura crua
Lombo suíno, assado

QUI

Acelga
Abobrinha italiana
Atum ao vinagrete

SEX

Repolho
Couve-flor cozida
Carne de panela

Projeto Verão

RECEITAS

Bolo de fubá de frigideira

- 1 ovo
- 1 colher de sopa de leite de coco ou água
- 1 colher de sopa de fubá
- 1 colher de coco ralado
- 1 colher de sopa de açúcar ou adoçante
- 1 colher de chá de fermento em pó

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes em um recipiente, acrescentando o fermento por último. Coloque em uma frigideira antiaderente, untada em fogo baixo e tampe. Deixe cozinhar dos dois lados

Pãozinho de frigideira

- 1 ovo
- 2 colheres de aveia
- 1 colher de sopa de iogurte natural
- 1 colher de chá de fermento em pó

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes e coloque na frigideira em fogo baixo e tampe. Vire dos dois lados.

Bolinho de frango

- 2 ovos
- 1 xícara de frango desfiado
- 2 colheres de sopa de cotagge
- Sal, orégano e açafraão a gosto

Modo de preparo

Bater todos os ingredientes no liquidificador e levar ao forno em forminhas de silicone até dourar dos dois lados