



7 Receitas de Marmita Fitness Rápida para a Semana

1. Marmita de Frango Grelhado com Legumes

Ingredientes:

- 150g de peito de frango sem pele
- 1 xícara de brócolis cozido no vapor
- 1/2 cenoura ralada
- 1/2 xícara de arroz integral cozido
- Sal, pimenta e alho a gosto

Modo de preparo:

1. Tempere o peito de frango com sal, pimenta e alho.
2. Grelhe em frigideira antiaderente até dourar e cozinhar completamente (cerca de 8 minutos).
3. Cozinhe o brócolis no vapor até ficar macio.
4. Misture a cenoura ralada com o arroz integral.
5. Monte a marmita com o frango grelhado, os legumes e o arroz.

Dica: Use temperos naturais como orégano e páprica para dar mais sabor sem adicionar calorias.

2. Marmita de Arroz Integral, Feijão e Carne Magra

Ingredientes:

- 150g de carne magra (patinho, alcatra) em cubos
- 1 xícara de arroz integral cozido
- 1/2 xícara de feijão preto cozido
- 1/2 tomate picado
- 1/4 de cebola picada
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

1. Refogue a cebola até dourar, adicione a carne e tempere com sal e pimenta.
2. Cozinhe a carne até ficar macia.
3. Em uma marmita, coloque o arroz integral, o feijão e a carne refogada.
4. Finalize com tomate fresco picado para dar frescor.

Dica: Para uma versão mais leve, substitua a carne bovina por peito de frango desfiado.

3. Marmita Vegetariana com Quinoa e Legumes Salteados

Ingredientes:

- 1 xícara de quinoa cozida
- 1/2 abobrinha picada
- 1/2 pimentão vermelho picado
- 1/2 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1 colher de azeite

- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

1. Refogue o alho e a cebola no azeite até dourar.
2. Adicione a abobrinha e o pimentão, refogue até ficarem macios.
3. Misture a quinoa cozida com os legumes salteados.
4. Tempere com sal e pimenta e coloque na marmita.

Dica: Acrescente folhas verdes como espinafre para mais nutrientes.

4. Marmita com Omelete de Claras e Salada Fresca

Ingredientes:

- 4 claras de ovo
- 1 colher de sopa de queijo cottage (opcional)
- 1 tomate picado
- 1/2 pepino fatiado
- Folhas de alface a gosto
- Sal, pimenta e ervas finas

Modo de preparo:

1. Bata as claras com sal, pimenta e ervas finas.
2. Cozinhe em uma frigideira antiaderente até firmar.
3. Se desejar, adicione o queijo cottage antes de fechar o omelete.
4. Monte a marmita com o omelete e a salada fresca ao lado.

Dica: Essa receita é leve e ideal para quem quer controlar calorias, sem perder proteína.

5. Marmita de Peixe Assado com Purê de Batata Doce

Ingredientes:

- 150g de filé de peixe branco (tilápia, merluza)
- Suco de 1/2 limão
- 1 batata doce média
- Sal, pimenta, ervas finas a gosto

Modo de preparo:

1. Tempere o filé de peixe com limão, sal, pimenta e ervas.
2. Asse no forno a 180°C por cerca de 15 minutos.
3. Cozinhe a batata doce até ficar macia, amasse formando purê.
4. Monte a marmita com o peixe assado e o purê de batata doce.

Dica: O purê pode ser incrementado com um pouco de azeite para deixar mais cremoso.

6. Marmita Low Carb com Abobrinha e Carne Moída

Ingredientes:

- 150g de carne moída magra
- 1 abobrinha média cortada em cubos
- 1/2 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- Sal, pimenta e ervas a gosto

Modo de preparo:

1. Refogue o alho e a cebola até dourar.
2. Adicione a carne moída e cozinhe até dourar.
3. Acrescente a abobrinha e cozinhe até ficar macia.
4. Tempere a gosto e coloque na marmita.

Dica: Essa marmita é perfeita para quem está em dieta low carb ou cetogênica.

7. Marmita de Salada de Grão-de-Bico com Atum

Ingredientes:

- 1 xícara de grão-de-bico cozido
- 1 lata de atum em água (escorrido)
- 1/2 cebola roxa picada
- 1 tomate picado
- Suco de 1 limão
- Sal, pimenta e azeite

Modo de preparo:

1. Misture todos os ingredientes em uma tigela.
2. Tempere com limão, sal, pimenta e azeite.
3. Coloque na marmita e sirva frio ou à temperatura ambiente.

Dica: Ideal para dias quentes e para quem quer uma refeição leve e proteica.

Boa Semana!