

MÉTODO
Execut
NATALHA
CARNEIRO

MANUAL DE LANCHES PROTÉICOS

Poder do Índice Glicêmico



LEIA COM ATENÇÃO

MUITO CUIDADO pois um dos erros que trava a queima de gordura é justamente usar essas tais “receitas fit” que estão na internet.

Algumas pessoas ainda acham que uma receita apenas precisa ser saudável para que possa ser usada no processo de emagrecimento, **mas...**

Quanto possui de proteína ? Quanto de carboidrato ?

Quando pensamos em uma receita, devemos nos preocupar principalmente com a carga glicêmica para que possa destravar a queima de gordura.

Diversos estudos científicos comprovam a eficiência do índice glicêmico na queima de gordura, desde que o somatório do dia (proteína, carboidrato, gordura e calorias) esteja na quantidade correta.

Então... vamos te apresentar agora algumas deliciosas receitas do nosso **PORTAL DE RECEITAS** da **FASE 2** que são saudáveis, te ajudam no processo de emagrecimento e estão bem longe de ser sem graça. Aproveite para variar seu cardápio, saia da rotina, experimente novos sabores e tenha certeza que sua experiência será ainda mais prazerosa.

BOM APETITE!

Todas as receitas possuem **ÍNDICE GLICÊMICO** adequado para ajudar a destravar a queima de gordura de forma eficiente

Coxinha Fit



RENDIMENTO DA RECEITA: 2 LANCHES

INGREDIENTES

- 6 colheres de frango cozido desfiado
- 2 colheres de queijo parmesão fresco
- 2 colheres de creme de ricota

MODO DE PREPARO

Misture o frango ao creme de ricota, usando o queijo parmesão para empanar. Leve ao forno para assar

Bolinho Proteico



RENDIMENTO DA RECEITA 2 LANCHES

INGREDIENTES

- 1/2 lata de atum ou 50gr de frango desfiado
- 2 ovos
- Sal, pimenta, orégano e temperos naturais a gosto

MODO DE PREPARO

Misture os ingredientes e coloque em forminhas de silicone!

Coloque em forno pré aquecido a 200 graus por 20 minutinhos!

Croquete de Carne



RENDIMENTO DA RECEITA 2 LANCHES

INGREDIENTES

- 100g de carne moída de sua preferência;
- 1 ovo;
- 1 col de café de pimenta calabresa;
- 1 col de chá de páprica defumada ou doce;
- 1/4 cebola em cubos pequenos refogada;
- 1 dente de alho cortado pequeno refogado

MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno q 200 graus;

Coloque em uma vasilha a carne, os temperos e o ovo;

Misture todos os ingredientes com as mãos e modele os croquetes;

Asse em forno pré-aquecido por 25 a 30 minutos.

Espetinho



RENDIMENTO DA RECEITA: 2 LANCHES

INGREDIENTES

- 100g de frango em cubos
- Tomate cereja
- Abóbrinha em cubos
- OBS: Pode ser usado outras opções da lista

MODO DE PREPARO

Tempere o frango com limão e alho ralado, para que não precise usar sal. Tempere os legumes a gosto.

Wrap de Alface



RENDIMENTO DA RECEITA 2 LANCHES

INGREDIENTES

2 folhas de alface americano

100g de frango desfiado ou em tiras

1/2 cenoura pequena ralada

1 colher de creme de ricota

temperos desidratados a gosto

MODO DE PREPARO

Abra a folha de alface encima de um pedaço de plástico filme. Espalhe creme de ricota, frango cozido e a cenoura ralada. Enrole bem firme.

Obs.: O frango pode ser substituído por atum também.

Suflê "Finger"



RENDIMENTO DA RECEITA 2 LANCHES

INGREDIENTES

- 3 claras de ovo;
- 1 colher de peito de frango desfiado;
- 1 xícara de brócolis já cozido;
- 1 colher de Queijo Cottage;
- 1 colher de Creme de ricota;
- 1 colher pequena de fermento em pó;
- Sal à gosto

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador todos os ingredientes até formar uma mistura bem homogênea. Deposite a mistura em formas para suflê, as formas devem ser untadas antes com um pouco de azeite. Leve para assar em forno aquecido a 200°C por aprox. 30 minutos ou até dourar.

Panqueca



RENDIMENTO DA RECEITA: 2 LANCHES

INGREDIENTES

- 2 Ovos
- 50g de Mussarela Light
- **Recheio:** Creme de ricota, queijo branco, pode recheiar com tomatinhos cereja, atum, legumes da lista ou frango desfiado.

MODO DE PREPARO

No fogo baixo, coloque em uma frigideira antiaderente o queijo mussarela light. Espere criar uma casquinha, enquanto isso estoure o ovo e bata na mão, coloque temperos a gosto! Quando o queijo estiver douradinho jogue o ovo! Ainda em fogo baixo, vire, doure um pouco do outro lado e recheie!

Kibe de Couve Flor



RENDIMENTO DA RECEITA 4 LANCHES

INGREDIENTES

- 500g de carne moída
- 1 e 1/2 xícara de couve-flor crua triturada
- 1/2 cebola pequena picada bem pequena
- 1 xícara de hortelã picada
- 2 col de chá de pimenta síria
- Sal e pimenta-do-reino à gosto

MODO DE PREPARO

Em uma tigela misture a carne moída com a couve-flor com as mãos. Acrescente a cebola, a hortelã, a pimenta e o sal. Amasse até ficar uma massa bem uniforme. Molde a massa em bolinhas. Asse em forno pré-aquecido à 200 graus por 10-15 minutos OU na AirFryer por 10 minutos.

Omeletes



LANCHES ÚNICOS

OMELETE PRÁTICO

- 2 Ovos com tomates em cubos

OMELETE COMPLETO

- 2 Ovos Legumes da lista
- 1 fatia de queijo parmesão

OMELETE DE MICROONDAS

- 2 ovos
- 1 colher de Frango desfiado
- 1 colher de ricota
- Sal, azeite e orégano a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma tigela coloque todos os ingredientes e leve ao microondas por 2 minutos e meio gema dura ou 2 minutos para gema mole

MÉTODO
Execut
NATALHA
CARNEIRO

Clique e entre em contato
pelo whatsapp



79 9113-6070

Clique e me siga
no Instagram



@natalhacarneiro