

# 30 RECEITAS DE MARMITA FIT

"Descubra o segredo para refeições deliciosas e saudáveis com o nosso PDF de receitas de marmitas fitness de baixas calorias. Este guia prático oferece uma seleção cuidadosamente elaborada de pratos balanceados, perfeitos para quem busca manter uma dieta equilibrada sem abrir mão do sabor. De refeições rápidas a opções mais elaboradas, cada receita é projetada para fornecer nutrientes essenciais sem comprometer seus objetivos de saúde. Ideal para quem deseja praticidade sem abrir mão do bem-estar!"

# Receita 01. Frango com Quinoa e Vegetais Assados

## Ingredientes:

- Peito de frango
- Quinoa
- Abobrinha
- Pimentão vermelho e amarelo
- Cebola
- Azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto

## Modo de Preparo:

- Cozinhe a quinoa conforme as instruções da embalagem.
- Tempere o frango com sal, pimenta e limão. Grelhe ou asse até dourar.
- Corte os vegetais em pedaços médios, tempere com azeite, sal e pimenta, e asse no forno.
- Monte as marmitas com o frango, a quinoa e os vegetais assados.

## Informação Nutricional:

- Calorias: 350 kcal
- Proteínas: 30g
- Carboidratos: 30g
- Gorduras: 12g



## Receita 2: Chili com Carne e Arroz Integral

### Ingredientes:

- Carne moída magra
- Feijão preto cozido
- Tomate em cubos
- Pimentão verde e vermelho
- Cebola
- Alho
- Cominho, páprica, sal e pimenta

### Modo de Preparo:

- Refogue a cebola e o alho em um pouco de azeite.
- Adicione a carne moída e cozinhe até dourar.
- Acrescente os pimentões picados, o tomate em cubos e os temperos.
- Cozinhe por 20 minutos em fogo baixo.
- Sirva com arroz integral cozido.

### Informação Nutricional:

- Gorduras: 10g
- Calorias: 320 kcal
- Proteínas: 25g
- Carboidratos: 35g



# Receita 3: Peixe ao Molho de Limão com Purê de Batata Doce

## Ingredientes:

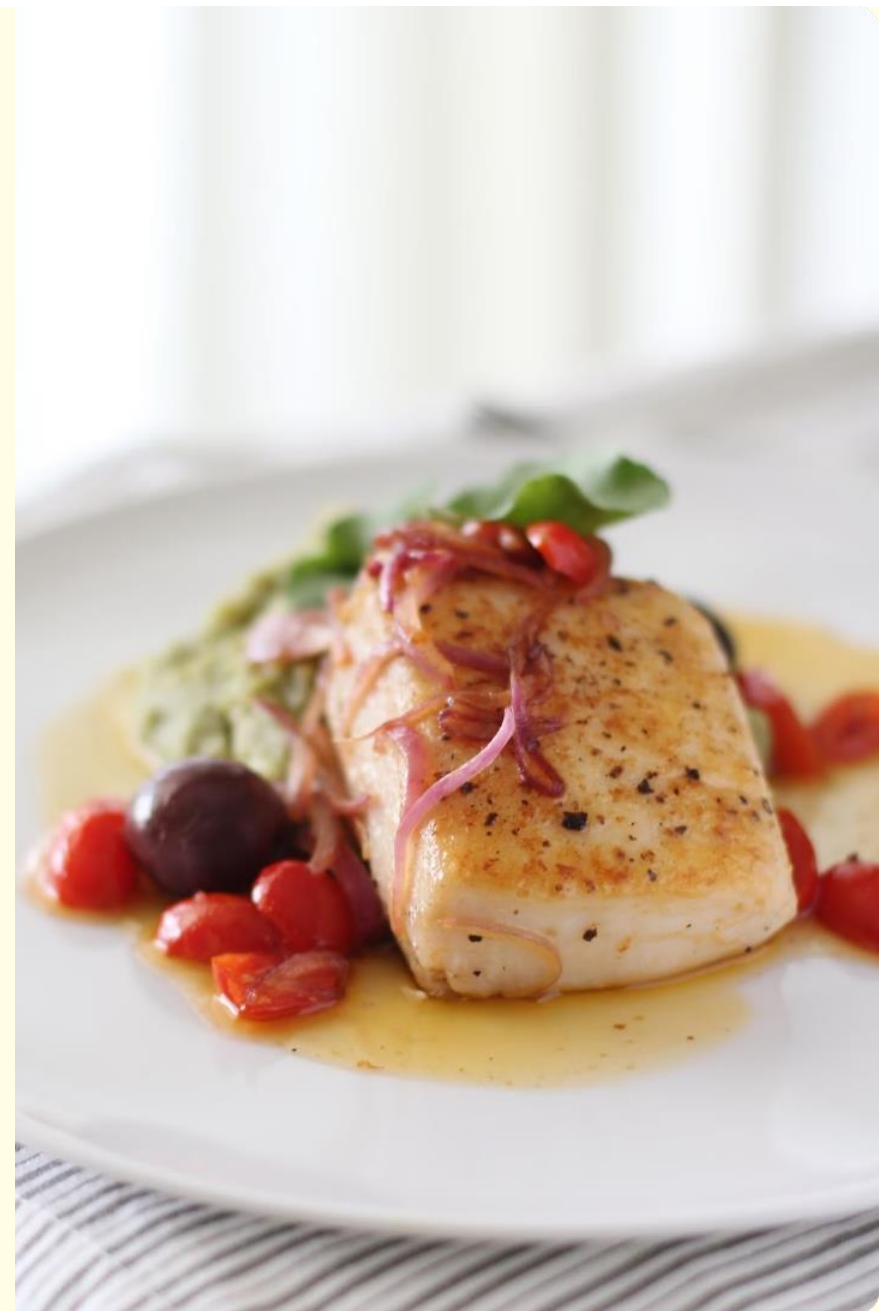
- Filé de peixe branco (p.ex., tilápia)
- Batata doce
- Limão
- Ervas frescas (tomilho, alecrim)
- Azeite de oliva
- Sal e pimenta

## Modo de Preparo:

- Asse o peixe com suco de limão, ervas frescas e azeite.
- Cozinhe a batata doce, amasse e tempere com sal e um fio de azeite.
- Monte as marmitas com o peixe ao molho de limão e o purê de batata doce.

## Informação Nutricional:

- Calorias: 300 kcal
- Proteínas: 28g
- Carboidratos: 30g
- Gorduras: 8g



# Receita 4: Salada de Quinoa com Frango Grelhado

## Ingredientes:

- Peito de frangogrelhado
- Quinoa
- Espinafre fresco
- Tomate cereja
- Pepino
- Molho de iogurte light

## Modo de Preparo:

- Cozinhe a quinoa e deixe esfriar.
- Misture com espinafre, tomate cereja cortado ao meio e pepino em rodelas.
- Tempere com o molho de iogurte light.
- Adicione o frangogrelhado cortado em tiras.

## Informação Nutricional:

- Calorias: 280 kcal
- Proteínas: 25g
- Carboidratos: 30g
- Gorduras: 8g



# Receita 5: Carne Moída com Legumes ao Curry e Arroz Integral

## Ingredientes:

- Carne moída magra
- Abóbora
- Berinjela
- Curry em pó
- Creme de leite light
- Arroz integral

## Modo de Preparo:

- Refogue a carne moída até dourar.
- Adicione os legumes cortados em cubos e o curry em pó.
- Cozinhe por alguns minutos e adicione o creme de leite light.
- Sirva com arroz integral cozido.

## Informação Nutricional:

- Calorias: 340 kcal
- Proteínas: 27g
- Carboidratos: 35g
- Gorduras: 12g



# Receita 6: Salmão Grelhado com Purê de Mandioquinha

## Ingredientes:

- Filé de salmão
- Mandioquinha
- Limão
- Azeite de oliva
- Ervas frescas (salsa, coentro)
- Sal e pimenta

## Modo de Preparo:

- Grelhe o salmão com suco de limão, ervas frescas e azeite.
- Cozinhe a mandioquinha, amasse e tempere com sal e um fio de azeite.
- Monte as marmitas com o salmão grelhado e o purê de mandioquinha.

## Informação Nutricional:

- Calorias: 320 kcal
- Proteínas: 30g
- Carboidratos: 25g
- Gorduras: 12g



# Receita 7: Strogonoff de Frango com Arroz Integral

## Ingredientes:

- Peito de frango
- Creme de leite light
- Mostarda Dijon
- Cogumelos frescos
- Arroz integral cozido

## Modo de Preparo:

- Refogue o frango até dourar.
- Adicione os cogumelos e cozinhe por mais alguns minutos.
- Acrescente o creme de leite light e a mostarda Dijon.
- Sirva com arroz integral cozido.

## Informação Nutricional:

- Calorias: 350 kcal
- Proteínas: 28g
- Carboidratos: 30g
- Gorduras: 14g





# Receita 8: Berinjela Recheada com Quinoa

## Ingredientes:

- Berinjela
- Quinoa
- Tomate
- Queijo cottage light
- Manjericão fresco
- Azeite de oliva

## Modo de Preparo:

- Corte a berinjela ao meio e retire parte da polpa.
- Cozinhe a quinoa e misture com tomate picado, queijo cottage e manjericão.
- Recheie as metades de berinjela com a mistura.
- Asse no forno até a berinjela estar macia.

## Informação Nutricional:

- Calorias: 280 kcal
- Proteínas: 20g
- Carboidratos: 30g
- Gorduras: 10g



## Receita 9: Espaguete de Abobrinha com Almôndegas de Frango

### Ingredientes:

- Abobrinha
- Peito de frango moído
- Farinha de aveia
- Ovos
- Molho de tomate caseiro

### Modo de Preparo:

- Faça almôndegas misturando o frango moído com farinha de aveia e ovos.
- Cozinhe as almôndegas no molho de tomate.
- Corte a abobrinha em forma de espaguete e cozinhe rapidamente.
- Sirva as almôndegas com o "espaguete" de abobrinha.

### Informação Nutricional:

- Calorias: 310 kcal
- Proteínas: 25g
- Carboidratos: 20g
- Gorduras: 15g



## Receita 10: Salada de Atum com Grão-de-Bico

- Ingredientes:
- Atum em conserva
- Grão-de-bico cozido
- Tomate cereja
- Pepino
- Azeitonas pretas
- Azeite de oliva e limão

### Modo de Preparo:

- Misture o atum, o grão-de-bico, os tomates, o pepino e as azeitonas.
- Tempere com azeite de oliva e suco de limão.
- Sirva sobre folhas verdes, se desejar.

### Informação Nutricional:

- Calorias: 280 kcal
- Proteínas: 30g
- Carboidratos: 25g
- Gorduras: 8g



# Receita 11: Frango Teriyaki com Legumes e Arroz Integral

## Ingredientes:

- Peito de frango
- Molho teriyaki light
- Brócolis
- Cenoura
- Pimentão
- Arroz integral cozido

## Modo de Preparo:

- Grelhe o frango e corte em tiras.
- Refogue os legumes com molho teriyaki light até ficarem macios.
- Monte as marmitas com o frango, legumes e arroz integral.

## Informação Nutricional:

- Calorias: 330 kcal
- Proteínas: 30g
- Carboidratos: 35g
- Gorduras: 10g



## Receita 12: Wrap de Frango com Vegetais

### Ingredientes:

- Peito de frango grelhado e cortado em tiras
- Wrap integral ou de sua escolha
- Alface
- Tomate
- Pepino
- Molho de iogurte light

### Modo de Preparo:

- Aqueça o wrap conforme as instruções da embalagem.
- Espalhe o molho de iogurte no wrap.
- Coloque o frango grelhado, alface, tomate e pepino.
- Enrole e corte ao meio para servir.

### Informação Nutricional:

- Calorias: 290 kcal
- Proteínas: 25g
- Carboidratos: 30g
- Gorduras: 8g



# Receita 13: Salada de Frango com Maçã e Nozes

## Ingredientes:

- Peito de frango cozido e desfiado
- Maçã verde cortada em cubos
- Nozes picadas
- Mix de folhas verdes
- Vinagrete de sua preferência

## Modo de Preparo:

- Misture o frango desfiado, a maçã verde, as nozes e o mix de folhas verdes em uma tigela.
- Tempere com vinagrete a gosto.
- Sirva frio.

## Informação Nutricional:

- Calorias: 280 kcal
- Proteínas: 30g
- Carboidratos: 20g
- Gorduras: 10g



# Receita 14: Omelete de Legumes

## Ingredientes:

- Ovos
- Brócolis
- Pimentão vermelho
- Cebola
- Queijo cottage light

## Modo de Preparo:

- Bata os ovos em uma tigela e reserve.
- Refogue os legumes picados em uma frigideira antiaderente.
- Despeje os ovos batidos sobre os legumes e cozinhe até firmar.
- Adicione o queijo cottage por cima e dobre ao meio antes de servir.

## Informação Nutricional:

- Calorias: 250 kcal
- Proteínas: 25g
- Carboidratos: 15g
- Gorduras: 10g



# Receita 15: Espetinho de Frango com Legumes

## Ingredientes:

- Peito de frango cortado em cubos
- Abobrinha
- Pimentão amarelo
- Cebola roxa
- Molho de soja light

## Modo de Preparo:

- Monte espetinhos alternando frango e legumes.
- Grelhe os espetinhos em uma churrasqueira ou frigideira grill.
- Sirva com molho de soja light para mergulhar.

## Informação Nutricional:

- Calorias: 280 kcal
- Proteínas: 30g
- Carboidratos: 20g
- Gorduras: 10g





## Receita 16: Wrap de Falafel com Salada

### Ingredientes:

- Falafel pronto ou caseiro
- Wrap integral ou de sua escolha
- Mix de folhas verdes
- Pepino em rodela
- Tomate cereja
- Molho de tahine

### Modo de Preparo:

- Aqueça o wrap conforme as instruções da embalagem.
- Coloque o falafel, as folhas verdes, o pepino e os tomates.
- Regue com molho de tahine antes de enrolar e servir.

### Informação Nutricional:

- Calorias: 320 kcal
- Proteínas: 15g
- Carboidratos: 40g
- Gorduras: 12g



# Receita 17: Sopa Cremosa de Abóbora com Frango Desfiado

## Ingredientes:

- Abóbora cabotiá ou moranga
- Peito de frango cozido e desfiado
- Cebola
- Alho
- Caldo de legumes
- Creme de leite light

## Modo de Preparo:

- Refogue a cebola e o alho em uma panela.
- Adicione a abóbora descascada e cortada em cubos.
- Cubra com caldo de legumes e cozinhe até a abóbora ficar macia.
- Bata no liquidificador até obter um creme.
- Acrescente o frango desfiado e o creme de leite, aqueça sem ferver e sirva.

## Informação Nutricional:

- Calorias: 290 kcal
- Proteínas: 25g
- Carboidratos: 30g
- Gorduras: 10g



## Receita 18: Salada de Lentilhas com Atum

### Ingredientes:

- Lentilhas cozidas
- Atum em conserva
- Tomate
- Cebola roxa
- Salsinha fresca
- Vinagre balsâmico e azeite de oliva

### Modo de Preparo:

- Misture as lentilhas cozidas, o atum escorrido, o tomate picado, a cebola roxa picada e a salsinha em uma tigela.
- Tempere com vinagre balsâmico e azeite de oliva a gosto.
- Sirva frio sobre folhas verdes, se desejar.

### Informação Nutricional:

- Calorias: 300 kcal
- Proteínas: 30g
- Carboidratos: 25g
- Gorduras: 10g



# Receita 19: Quiche de Espinafre com Queijo Cottage

## Ingredientes:

- Massa integral para quiche
- Espinafre refogado
- Queijo cottage light
- Ovos
- Leite desnatado

## Modo de Preparo:

- Forre uma forma para quiche com a massa integral.
- Espalhe o espinafre refogado e o queijo cottage sobre a massa.
- Bata os ovos com o leite desnatado e despeje sobre o recheio.
- Asse no forno preaquecido até dourar.

## Informação Nutricional:

- Calorias: 280 kcal
- Proteínas: 20g
- Carboidratos: 25g
- Gorduras: 12g



## Receita 20: Sanduíche de Peito de Peru com Abacate

### Ingredientes:

- Pão integral
- Peito de peru defumado
- Abacate em fatias
- Rodelas de tomate
- Folhas de rúcula
- Mostarda Dijon

### Modo de Preparo:

- Espalhe a mostarda Dijon em ambas as fatias de pão integral.
- Monte o sanduíche com o peito de peru, abacate, tomate e rúcula.
- Corte ao meio e sirva.

### Informação Nutricional:

- Calorias: 270 kcal
- Proteínas: 25g
- Carboidratos: 30g
- Gorduras: 10g



# Receita 21: Bolinho Integral de Frango

## Ingredientes:

- Peito de frango cozido e desfiado
- Farinha de aveia integral
- Ovos
- Cebola picada
- Alho picado
- Cheiro-verde picado
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite de oliva para untar

## Modo de Preparo:

- Em uma tigela, misture o frango desfiado, a farinha de aveia, os ovos, a cebola, o alho, o cheiro-verde, o sal e a pimenta.
- Modele bolinhos com as mãos.
- Coloque os bolinhos em uma assadeira untada com azeite de oliva.
- Asse em forno preaquecido a 180°C por cerca de 20 minutos ou até dourar.

## Informação Nutricional (por bolinho):

- Carboidratos: 5g
- Calorias: 100 kcal
- Proteínas: 10g
- Gorduras: 4g



## Receita 22: Wrap de Atum com Vegetais

### Ingredientes:

- Atum em conserva (ao natural)
- Wrap integral ou de sua escolha
- Mix de folhas verdes
- Cenoura ralada
- Pimentão vermelho em tiras
- Cream cheese light

### Modo de Preparo:

- Aqueça o wrap conforme as instruções da embalagem.
- Espalhe o cream cheese no wrap.
- Coloque o atum escorrido, as folhas verdes, a cenoura e o pimentão.
- Enrole e corte ao meio para servir.

### Informação Nutricional:

- Calorias: 250 kcal
- Proteínas: 20g
- Carboidratos: 30g
- Gorduras: 8g



# Receita 23: Salada de Quinoa com Legumes Assados

## Ingredientes:

- Quinoa cozida
- Abobrinha cortada em cubos
- Berinjela cortada em cubos
- Pimentão amarelo em tiras
- Cebola roxa em pétalas
- Azeite de oliva
- Limão
- Sal e pimenta a gosto

## Modo de Preparo:

- Cozinhe a quinoa conforme as instruções da embalagem e deixe esfriar.
- Em uma assadeira, distribua os legumes temperados com azeite, sal e pimenta.
- Asse em forno preaquecido a 200°C por 20-25 minutos, até que fiquem dourados.
- Misture os legumes assados com a quinoa.
- Tempere com suco de limão e ajuste o sal e a pimenta conforme necessário.
- Sirva frio.

## Informação Nutricional:

- Gorduras: 8g
- Carboidratos: 40g
- Calorias: 280 kcal
- Proteínas: 10g





# Receita 24: Frango ao Curry com Arroz Integral

## Ingredientes:

- Peito de frango em cubos
- Cebola picada
- Alho picado
- Curry empó
- Leite de coco light
- Arroz integral cozido

## Modo de Preparo:

- Em uma panela, refogue a cebola e o alho até dourarem.
- Adicione o frango e refogue até dourar.
- Tempere com curry empó a gosto.
- Acrescente o leite de coco e deixe cozinhar por alguns minutos até o frango estar cozido e o molho engrossar.
- Sirva quente acompanhado de arroz integral.

## Informação Nutricional:

- Gorduras: 12g
- Calorias: 320 kcal
- Proteínas: 30g
- Carboidratos: 30g



## Receita 25: Salada de Grão-de-Bico com Tomate e Manjericão

### Ingredientes:

- Grão-de-bico cozido
- Tomate cereja cortado ao meio
- Folhas de manjericão fresco
- Queijo feta light em cubos
- Azeite de oliva
- Vinagre balsâmico
- Sal e pimenta a gosto

### Modo de Preparo:

- Em uma tigela, misture o grão-de-bico cozido, os tomates, as folhas de manjericão e o queijo feta.
- Tempere com azeite de oliva, vinagre balsâmico, sal e pimenta a gosto.
- Sirva frio.

### Informação Nutricional:

- Calorias: 280 kcal
- Proteínas: 15g
- Carboidratos: 35g
- Gorduras: 10g



## Receita 26: Escondidinho de Batata-doce com Carne Moída

### Ingredientes:

- Batata-doce cozida e amassada
- Carne moída magra refogada com temperos a gosto
- Queijo cottage light

### Modo de Preparo:

- Em um refratário, espalhe uma camada de purê de batata-doce.
- Cubra com a carne moída refogada.
- Finalize com uma camada de queijo cottage.
- Leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 20 minutos ou até gratinar.

### Informação Nutricional:

- Calorias: 300 kcal
- Proteínas: 25g
- Carboidratos: 30g
- Gorduras: 10g



# Receita 27: Wrap de Salmão com Cream Cheese e Rúcula

## Ingredientes:

- Salmão defumado
- Wrap integral ou de sua escolha
- Cream cheese light
- Rúcula
- Cebola roxa em fatias finas

## Modo de Preparo:

- Aqueça o wrap conforme as instruções da embalagem.
- Espalhe o cream cheese no wrap.
- Coloque o salmão defumado, a rúcula e a cebola roxa.
- Enrole e corte ao meio para servir.

## Informação Nutricional:

- Calorias: 280 kcal
- Proteínas: 20g
- Carboidratos: 30g
- Gorduras: 10g



## Receita 28: Salada de Camarão com Manga

### Ingredientes:

- Camarões cozidos e descascados
- Manga cortada em cubos
- Mix de folhas verdes
- Amêndoas laminadas
- Molho de limão e mostarda

### Modo de Preparo:

- Em uma tigela, misture os camarões, a manga, as folhas verdes e as amêndoas laminadas.
- Tempere com o molho de limão e mostarda a gosto.
- Sirva frio.

### Informação Nutricional:

- Calorias: 250 kcal
- Proteínas: 25g
- Carboidratos: 20g
- Gorduras: 8g



# Receita 29: Espaguete Integral ao Pesto de Manjericão

## Ingredientes:

- Espaguete integral cozido
- Manjericão fresco
- Castanhas-do-pará
- Queijo parmesão ralado
- Azeite de oliva
- Alho picado
- Sal e pimenta a gosto

## Modo de Preparo:

- No processador, bata o manjericão, as castanhas, o queijo parmesão, o azeite de oliva, o alho, o sal e a pimenta até obter um pesto.
- Misture o pesto ao espaguete integral cozido.
- Sirva quente ou frio.

## Informação Nutricional:

- Calorias: 300 kcal
- Proteínas: 10g
- Carboidratos: 40g
- Gorduras: 12g



# Receita 30: Omelete de Claras com Vegetais

## Ingredientes:

- Claras de ovo
- Espinafre picado
- Tomate cereja cortado ao meio
- Queijo cottage light

## Modo de Preparo:

- Bata as claras de ovo em uma tigela.
- Despeje as claras em uma frigideira antiaderente pré-aquecida.
- Distribua o espinafre e os tomates sobre as claras.
- Cozinhe em fogo baixo até as claras ficarem firmes.
- Adicione o queijo cottage por cima antes de dobrar ao meio e servir.

## Informação Nutricional:

- Calorias: 150 kcal
- Proteínas: 25g
- Carboidratos: 5g
- Gorduras: 3g

