

SAIA DA ROTINA DO PÃO

80

CAFÉS DA MANHÃ SAUDÁVEIS

PARA SUBSTITUIR O PÃO

SEM CAIR NA MESMICE

Práticas

Rápidas

Nutritivas

Bem-vindo(a)!

Que bom ter você aqui! Este e-book foi feito para quem quer **variar o café da manhã** sem depender do pão todos os dias — de forma simples, prática e saborosa.

São **80 receitas** testadas e aprovadas, com ingredientes acessíveis que você encontra facilmente no mercado. A maioria fica pronta em poucos minutos, perfeita para a rotina corrida.

Como usar este material: as receitas estão organizadas por categorias. Cada uma traz o tempo de preparo, as calorias aproximadas, os ingredientes e o passo a passo. Comece pelas que mais combinam com você e vá experimentando!

Você pode acessar pelo celular, tablet ou computador — ou imprimir suas receitas favoritas para deixar na cozinha. As calorias são estimativas e podem variar conforme as marcas e quantidades usadas.

Bom apetite e bons cafés da manhã!

Índice de Receitas

TAPIOCAS & CREPIOCAS

01	Crepioca Caprese	10 min
02	Crepioca de Frango	10 min
03	Tapioca de Banana com Canela	8 min
04	Tapioca de Queijo e Orégano	8 min
05	Crepioca de Espinafre	12 min
06	Tapioca Recheada com Ovo Mexido	12 min
07	Crepioca Integral de Aveia	10 min
08	Tapioca de Coco	8 min

OVOS & OMELETES

09	Omelete de Tomate e Queijo	10 min
10	Omelete de Presunto e Queijo	10 min
11	Ovos Mexidos com Espinafre	10 min
12	Ovo Poché com Tomate	12 min
13	Omelete de Forno com Legumes	20 min
14	Frittata de Brócolis	20 min
15	Ovos com Abacate	8 min
16	Mexido de Ovo com Queijo Coalho	12 min
17	Omelete de Aveia	12 min

PANQUECAS & MASSAS FIT

18	Panqueca de Banana com Aveia	15 min
19	Panqueca de Aveia e Maçã	15 min
20	Panqueca Proteica de Cacau	15 min
21	Panqueca de Cenoura	15 min
22	Panqueca de Espinafre Salgada	15 min
23	Panqueca Americana Fit	18 min
24	Waffle de Aveia	20 min
25	Panqueca de Beterraba	15 min

CUSCUZ, MILHO & TAPIOCA

26	Cuscuz com Queijo	12 min
27	Cuscuz com Ovo	15 min
28	Bolo de Milho de Caneca	6 min

29	Pamonha Fit de Caneca	8 min
30	Cuscuz Nordestino com Manteiga	12 min
31	Polenta Cremosa Matinal	20 min
32	Cuscuz com Frango Desfiado	18 min
33	Mingau de Milho Verde	15 min

VITAMINAS & SMOOTHIES

34	Vitamina de Morango com Banana	5 min
35	Smoothie Verde Detox	5 min
36	Vitamina de Abacate	5 min
37	Smoothie de Frutas Vermelhas	5 min
38	Vitamina de Mamão com Aveia	5 min
39	Smoothie de Banana com Cacau	5 min
40	Vitamina de Manga	5 min
41	Smoothie Proteico de Banana	5 min

BOWLS & IOGURTES

42	Bowl de Iogurte com Granola	5 min
43	Bowl de Açaí Fit	8 min
44	Overnight Oats (Aveia Dormida)	5 min + geladeira
45	Pudim de Chia	5 min + geladeira
46	Iogurte com Frutas e Mel	5 min
47	Bowl de Banana com Pasta de Amendoim	6 min
48	Iogurte Proteico com Aveia	5 min
49	Smoothie Bowl de Manga	8 min

PÃES E BOLOS SEM TRIGO

50	Pão de Queijo de Frigideira	12 min
51	Pão de Queijo de Caneca	6 min
52	Bolo de Banana de Caneca	6 min
53	Pão de Aveia na Frigideira	12 min
54	Bolo de Cenoura Fit de Caneca	6 min
55	Pão Nuvem (Cloud Bread)	25 min
56	Mug Cake de Chocolate	6 min
57	Pãozinho de Batata Doce	30 min

RÁPIDAS DE 5 MINUTOS

58	Rap10 Fit de Frango	8 min
-----------	---------------------------	-------

59	Abacate Recheado com Ovo	10 min
60	Banana com Pasta de Amendoim	3 min
61	Iogurte com Granola Express	3 min
62	Ovo Cozido com Abacate	10 min
63	Mix de Frutas com Castanhas	5 min
64	Queijo Coalho Grelhado com Mel	8 min
65	Wrap de Alface com Ovo	8 min

DOCES SAUDÁVEIS

66	Banana Assada com Canela	15 min
67	Maçã Assada com Aveia	20 min
68	Brigadeiro de Banana	10 min
69	Mousse de Abacate com Cacau	8 min
70	Cookie de Banana e Aveia	20 min
71	Beijinho Fit de Caneca	6 min
72	Pudim de Chia com Cacau	5 min + geladeira
73	Geladinho de Iogurte com Frutas	5 min + freezer
74	Panqueca de Pasta de Amendoim	15 min

SALGADOS ESPECIAIS

75	Crepioça de Atum	12 min
76	Omelete de Forno com Frango	22 min
77	Wrap de Ovo (Egg Wrap)	10 min
78	Escondidinho de Frango Fit	30 min
79	Tomate Recheado com Ovo	20 min
80	Muffin de Ovo com Legumes	25 min

Tapiocas & Crepiocas

01 Crepioca Caprese

🕒 10 min

175 kcal

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 2 col. sopa de goma de tapioca
- 2 fatias de mussarela
- 1 tomate em rodela
- Folhas de manjeriço
- Sal e orégano a gosto

MODO DE PREPARO

1. Bata os ovos com a goma e uma pitada de sal até virar uma massa lisa.
2. Despeje em frigideira antiaderente quente e espalhe.
3. Quando firmar, vire e recheie com mussarela, tomate e manjeriço.
4. Dobre ao meio, deixe o queijo derreter e sirva.

02 Crepioca de Frango

🕒 10 min

330 kcal

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 2 col. sopa de goma de tapioca
- 100g de frango desfiado temperado
- 2 col. sopa de requeijão
- Cheiro-verde a gosto

MODO DE PREPARO

1. Misture os ovos com a goma e uma pitada de sal.
2. Faça a crepioca na frigideira antiaderente.
3. Recheie com o frango desfiado, requeijão e cheiro-verde.
4. Dobre, aqueça mais um pouco e sirva quente.

03 Tapioca de Banana com Canela

🕒 8 min

190 kcal

INGREDIENTES

- 3 col. sopa de goma de tapioca
- 1 banana em rodela
- Canela em pó a gosto
- 1 fio de mel (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Espalhe a goma na frigideira quente até formar a tapioca.
2. Disponha as rodela de banana por cima.
3. Polvilhe canela e regue com mel.
4. Dobre ao meio e sirva.

04 Tapioca de Queijo e Orégano

🕒 8 min

210 kcal

INGREDIENTES

- 3 col. sopa de goma de tapioca
- 2 fatias de queijo minas
- Orégano a gosto
- Azeite a gosto

MODO DE PREPARO

1. Faça a tapioca na frigideira antiaderente.
2. Recheie com o queijo e polvilhe orégano.
3. Regue com um fio de azeite, dobre e sirva.

05 Crepioca de Espinafre

🕒 12 min

185 kcal

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 2 col. sopa de goma de tapioca
- 1 punhado de espinafre picado
- 2 col. sopa de ricota
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

1. Bata os ovos com a goma, o espinafre e o sal.
2. Despeje na frigideira e cozinhe dos dois lados.
3. Recheie com ricota, dobre e sirva.

06 Tapioca Recheada com Ovo Mexido

🕒 12 min

240 kcal

INGREDIENTES

- 3 col. sopa de goma de tapioca
- 2 ovos mexidos
- 1 col. sopa de cebolinha
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Prepare a tapioca na frigideira.
2. Faça o ovo mexido temperado com sal e cebolinha.
3. Recheie a tapioca com o ovo, dobre e sirva.

07

Crepioca Integral de Aveia

🕒 10 min

🔥 200 kcal

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 1 col. sopa de goma de tapioca
- 1 col. sopa de aveia
- 2 fatias de peito de peru
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Misture ovos, goma, aveia e sal.
2. Cozinhe a massa na frigideira dos dois lados.
3. Recheie com peito de peru, dobre e sirva.

08

Tapioca de Coco

🕒 8 min

🔥 220 kcal

INGREDIENTES

- 3 col. sopa de goma de tapioca
- 2 col. sopa de coco ralado
- 1 fio de mel
- Canela a gosto

MODO DE PREPARO

1. Misture a goma com o coco ralado.
2. Espalhe na frigideira quente e forme a tapioca.
3. Regue com mel, polvilhe canela e sirva.

Ovos & Omeletes

09 Omelete de Tomate e Queijo

🕒 10 min

🔥 125 kcal

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 1 tomate picado
- 2 fatias de queijo branco
- Cheiro-verde
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

1. Bata os ovos com sal e pimenta.
2. Despeje na frigideira aquecida com um fio de azeite.
3. Adicione tomate e queijo, dobre quando firmar.
4. Finalize com cheiro-verde e sirva.

10 Omelete de Presunto e Queijo

🕒 10 min

🔥 125 kcal

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 2 fatias de presunto magro
- 2 fatias de queijo
- Salsinha
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Bata os ovos com sal.
2. Despeje na frigideira e adicione presunto e queijo.
3. Dobre ao meio, finalize com salsinha e sirva.

11 Ovos Mexidos com Espinafre

🕒 10 min

🔥 195 kcal

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 1 punhado de espinafre
- 1 col. chá de azeite
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

1. Refogue o espinafre no azeite até murchar.
2. Adicione os ovos batidos e mexa em fogo baixo.
3. Tempere com sal e pimenta e sirva.

12 Ovo Poché com Tomate

🕒 12 min

🔥 160 kcal

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 1 tomate em cubos
- Folhas de manjericão
- Sal e pimenta a gosto
- 1 col. chá de azeite

MODO DE PREPARO

1. Ferva água com um pouco de vinagre.
2. Quebre o ovo em uma concha e mergulhe na água por 3 minutos.
3. Sirva sobre o tomate temperado com azeite, sal e manjericão.

13 Omelete de Forno com Legumes

🕒 20 min

🔥 180 kcal

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1/2 cenoura ralada
- 1/2 abobrinha ralada
- 2 col. sopa de queijo ralado
- Sal e temperos a gosto

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes em uma tigela.
2. Despeje em forma untada.
3. Asse em forno a 180°C por 15 minutos e sirva.

14 Frittata de Brócolis

🕒 20 min

🔥 170 kcal

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1 xícara de brócolis cozido
- 2 col. sopa de queijo ralado
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

1. Bata os ovos com sal, pimenta e queijo.
2. Adicione o brócolis e despeje na frigideira.
3. Cozinhe em fogo baixo tampado até firmar e sirva.

15 Ovos com Abacate

🕒 8 min

250 kcal

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 1/2 abacate
- Sal, pimenta e limão a gosto

MODO DE PREPARO

1. Faça os ovos como preferir (mexidos ou fritos).
2. Amasse o abacate com limão, sal e pimenta.
3. Sirva os ovos sobre o abacate amassado.

16 Mexido de Ovo com Queijo Coalho

🕒 12 min

230 kcal

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 50g de queijo coalho em cubos
- Cebolinha
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Doure o queijo coalho na frigideira.
2. Adicione os ovos batidos com sal.
3. Mexa até firmar, finalize com cebolinha e sirva.

17 Omelete de Aveia

🕒 12 min

210 kcal

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 2 col. sopa de aveia
- 1 col. sopa de queijo ralado
- Sal e temperos a gosto

MODO DE PREPARO

1. Misture os ovos, aveia e queijo.
2. Despeje na frigideira e cozinhe dos dois lados.
3. Dobre e sirva quente.

Panquecas & Massas Fit

18 Panqueca de Banana com Aveia

🕒 15 min

230 kcal

INGREDIENTES

- 1 banana madura
- 2 ovos
- 3 col. sopa de aveia
- Canela a gosto
- Frutas vermelhas para servir

MODO DE PREPARO

1. Amasse a banana e misture com ovos e aveia.
2. Adicione canela e mexa bem.
3. Faça pequenas panquecas na frigideira antiaderente.
4. Sirva com frutas vermelhas por cima.

19 Panqueca de Aveia e Maçã

🕒 15 min

240 kcal

INGREDIENTES

- 1 maçã ralada
- 2 ovos
- 3 col. sopa de aveia
- Canela a gosto

MODO DE PREPARO

1. Misture a maçã ralada com ovos e aveia.
2. Tempere com canela.
3. Faça as panquecas na frigideira e sirva.

20 Panqueca Proteica de Cacau

🕒 15 min

260 kcal

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 2 col. sopa de aveia
- 1 col. sopa de cacau em pó
- 1 banana
- Adoçante a gosto

MODO DE PREPARO

1. Bata tudo no liquidificador.
2. Faça as panquecas em frigideira antiaderente.
3. Sirva com frutas ou pasta de amendoim.

21 Panqueca de Cenoura

🕒 15 min

220 kcal

INGREDIENTES

- 1 cenoura cozida
- 2 ovos
- 3 col. sopa de aveia
- Canela a gosto

MODO DE PREPARO

1. Bata a cenoura com ovos e aveia no liquidificador.
2. Faça as panquecas na frigideira.
3. Sirva com mel ou frutas.

22 Panqueca de Espinafre Salgada

🕒 15 min

200 kcal

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 2 col. sopa de aveia
- 1 punhado de espinafre
- Sal e temperos a gosto

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador.
2. Faça as panquecas na frigideira antiaderente.
3. Recheie com queijo ou frango e sirva.

23 Panqueca Americana Fit

🕒 18 min

250 kcal

INGREDIENTES

- 1 banana
- 2 ovos
- 4 col. sopa de aveia
- 1 col. chá de fermento
- Mel para servir

MODO DE PREPARO

1. Bata tudo no liquidificador até ficar homogêneo.
2. Faça panquecas pequenas e grossas na frigideira.
3. Empilhe e sirva com mel e frutas.

24 Waffle de Aveia

🕒 20 min

🔥 270 kcal

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 4 col. sopa de aveia
- 1 banana
- 1 col. chá de fermento

MODO DE PREPARO

1. Bata os ingredientes no liquidificador.
2. Despeje na máquina de waffle untada.
3. Asse até dourar e sirva com frutas.

25 Panqueca de Beterraba

🕒 15 min

🔥 210 kcal

INGREDIENTES

- 1 beterraba pequena cozida
- 2 ovos
- 3 col. sopa de aveia

MODO DE PREPARO

1. Bata a beterraba com ovos e aveia.
2. Faça as panquecas na frigideira.
3. Sirva com queijo cottage ou ricota.

Cuscuz, Milho & Tapioca

26 Cuscuz com Queijo

🕒 12 min

🔥 325 kcal

INGREDIENTES

- 1 xícara de flocos de milho
- 1/2 xícara de água
- 2 fatias de queijo
- Sal a gosto
- 1 fio de azeite

MODO DE PREPARO

1. Hidrate os flocos de milho com água e sal.
2. Coloque na cuscuzeira por 10 minutos.
3. Sirva com queijo derretido e um fio de azeite.

27 Cuscuz com Ovo

🕒 15 min

🔥 290 kcal

INGREDIENTES

- 1 xícara de flocos de milho
- 1/2 xícara de água
- 2 ovos
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Prepare o cuscuz na cuscuzeira.
2. Faça os ovos mexidos ou fritos.
3. Sirva o cuscuz com os ovos por cima.

28 Bolo de Milho de Caneca

🕒 6 min

🔥 280 kcal

INGREDIENTES

- 4 col. sopa de fubá
- 1 ovo
- 2 col. sopa de leite
- 1 col. sopa de adoçante
- 1/2 col. chá de fermento

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes em uma caneca.
2. Leve ao micro-ondas por 3 minutos.
3. Deixe esfriar levemente e sirva.

29 Pamonha Fit de Caneca

🕒 8 min

🔥 260 kcal

INGREDIENTES

- 1 xícara de milho verde
- 1 ovo
- 1 col. sopa de adoçante
- Canela a gosto

MODO DE PREPARO

1. Bata o milho com ovo e adoçante.
2. Coloque em caneca e leve ao micro-ondas por 4 minutos.
3. Polvilhe canela e sirva.

30 Cuscuz Nordestino com Manteiga

🕒 12 min

🔥 300 kcal

INGREDIENTES

- 1 xícara de flocos de milho
- 1/2 xícara de água
- 1 col. chá de manteiga
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Hidrate os flocos com água e sal.
2. Cozinhe na cuscuzeira por 10 minutos.
3. Finalize com manteiga e sirva.

31 Polenta Cremosa Matinal

🕒 20 min

🔥 240 kcal

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de fubá
- 2 xícaras de água
- Sal a gosto
- 2 col. sopa de queijo ralado

MODO DE PREPARO

1. Dissolva o fubá na água fria com sal.
2. Leve ao fogo mexendo até engrossar.
3. Finalize com queijo ralado e sirva.

32 Cuscuz com Frango Desfiado

🕒 18 min

🔥 340 kcal

INGREDIENTES

- 1 xícara de flocos de milho
- 100g de frango desfiado
- Cheiro-verde
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Prepare o cuscuz na cuscuzeira.
2. Misture com o frango desfiado temperado.
3. Finalize com cheiro-verde e sirva.

33 Mingau de Milho Verde

🕒 15 min

🔥 250 kcal

INGREDIENTES

- 1 xícara de milho verde
- 1 xícara de leite
- 1 col. sopa de adoçante
- Canela a gosto

MODO DE PREPARO

1. Bata o milho com o leite e coe.
2. Leve ao fogo com adoçante mexendo até engrossar.
3. Polvilhe canela e sirva.

Vitaminas & Smoothies

34 Vitamina de Morango com Banana

🕒 5 min

175 kcal

INGREDIENTES

- 1 banana
- 6 morangos
- 1 xícara de leite
- 1 col. sopa de aveia

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador.
2. Sirva gelado, decorado com frutas.

35 Smoothie Verde Detox

🕒 5 min

150 kcal

INGREDIENTES

- 1 maçã
- 1 punhado de espinafre
- 1/2 pepino
- Suco de 1/2 limão
- 200ml de água de coco

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador.
2. Sirva imediatamente bem gelado.

36 Vitamina de Abacate

🕒 5 min

260 kcal

INGREDIENTES

- 1/2 abacate
- 1 xícara de leite
- 1 col. sopa de adoçante
- Gelo a gosto

MODO DE PREPARO

1. Bata o abacate com leite e adoçante.
2. Adicione gelo e bata novamente.
3. Sirva imediatamente.

37 Smoothie de Frutas Vermelhas

🕒 5 min

160 kcal

INGREDIENTES

- 1 xícara de frutas vermelhas congeladas
- 1 iogurte natural
- 1 col. sopa de mel

MODO DE PREPARO

1. Bata as frutas com iogurte e mel.
2. Sirva gelado decorado com frutas.

38 Vitamina de Mamão com Aveia

🕒 5 min

180 kcal

INGREDIENTES

- 1/2 mamão papaia
- 1 xícara de leite
- 2 col. sopa de aveia

MODO DE PREPARO

1. Bata o mamão com leite e aveia.
2. Sirva gelado.

39 Smoothie de Banana com Cacau

🕒 5 min

210 kcal

INGREDIENTES

- 1 banana congelada
- 1 col. sopa de cacau
- 1 xícara de leite
- 1 col. sopa de pasta de amendoim

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes até ficar cremoso.
2. Sirva imediatamente.

40 Vitamina de Manga

🕒 5 min

170 kcal

INGREDIENTES

- 1 manga
- 1 iogurte natural
- Gelo a gosto

MODO DE PREPARO

1. Bata a manga com iogurte e gelo.
2. Sirva bem gelado.

41 Smoothie Proteico de Banana

🕒 5 min

230 kcal

INGREDIENTES

- 1 banana
- 1 scoop de whey (opcional)
- 1 xícara de leite
- Canela a gosto

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador.
2. Polvilhe canela e sirva.

Bowls & Iogurtes

42 Bowl de Iogurte com Granola

🕒 5 min

280 kcal

INGREDIENTES

- 1 pote de iogurte natural
- 3 col. sopa de granola
- Frutas a gosto
- 1 fio de mel

MODO DE PREPARO

1. Coloque o iogurte em uma tigela.
2. Cubra com granola e frutas picadas.
3. Regue com mel e sirva.

43 Bowl de Açaí Fit

🕒 8 min

290 kcal

INGREDIENTES

- 100g de polpa de açaí
- 1 banana
- Granola a gosto
- Frutas para decorar

MODO DE PREPARO

1. Bata o açaí com a banana até ficar cremoso.
2. Coloque na tigela e cubra com granola e frutas.
3. Sirva imediatamente.

44 Overnight Oats (Aveia Dormida)

🕒 5 min + geladeira

260 kcal

INGREDIENTES

- 4 col. sopa de aveia
- 1 xícara de leite
- 1 col. sopa de chia
- Frutas a gosto

MODO DE PREPARO

1. Misture aveia, leite e chia em um pote.
2. Deixe na geladeira de um dia para o outro.
3. Adicione frutas pela manhã e sirva.

45 Pudim de Chia

🕒 5 min + geladeira

220 kcal

INGREDIENTES

- 3 col. sopa de chia
- 1 xícara de leite
- 1 col. sopa de mel
- Frutas a gosto

MODO DE PREPARO

1. Misture a chia com leite e mel.
2. Leve à geladeira por 4 horas ou overnight.
3. Cubra com frutas e sirva.

46 Iogurte com Frutas e Mel

🕒 5 min

200 kcal

INGREDIENTES

- 1 pote de iogurte natural
- 1 xícara de frutas picadas
- 1 fio de mel
- Canela a gosto

MODO DE PREPARO

1. Coloque o iogurte na tigela.
2. Adicione frutas, mel e canela.
3. Sirva gelado.

47 Bowl de Banana com Pasta de Amendoim

🕒 6 min

300 kcal

INGREDIENTES

- 1 banana
- 2 col. sopa de pasta de amendoim
- 1 iogurte natural
- Granola a gosto

MODO DE PREPARO

1. Coloque o iogurte na tigela.
2. Adicione banana fatiada e pasta de amendoim.
3. Finalize com granola e sirva.

48 Iogurte Proteico com Aveia

🕒 5 min

240 kcal

INGREDIENTES

- 1 iogurte grego
- 3 col. sopa de aveia
- 1 col. sopa de mel
- Frutas a gosto

MODO DE PREPARO

1. Misture o iogurte com aveia e mel.
2. Adicione frutas por cima e sirva.

49

Smoothie Bowl de Manga

8 min**270 kcal**

INGREDIENTES

- 1 manga congelada
- 1/2 banana
- 1 iogurte
- Granola e coco para decorar

MODO DE PREPARO

1. Bata a manga com banana e iogurte.
2. Despeje na tigela e decore com granola e coco.
3. Sirva imediatamente.

Pães e Bolos Sem Trigo

50 Pão de Queijo de Frigideira

🕒 12 min

🔥 240 kcal

INGREDIENTES

- 3 col. sopa de polvilho
- 1 ovo
- 2 col. sopa de queijo ralado
- 1 col. sopa de leite
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes até formar uma massa.
2. Despeje na frigideira antiaderente.
3. Cozinhe dos dois lados até dourar e sirva.

51 Pão de Queijo de Caneca

🕒 6 min

🔥 250 kcal

INGREDIENTES

- 3 col. sopa de polvilho
- 1 ovo
- 2 col. sopa de queijo
- 2 col. sopa de leite

MODO DE PREPARO

1. Misture tudo em uma caneca.
2. Leve ao micro-ondas por 2 minutos.
3. Sirva quente.

52 Bolo de Banana de Caneca

🕒 6 min

🔥 260 kcal

INGREDIENTES

- 1 banana amassada
- 1 ovo
- 2 col. sopa de aveia
- Canela e fermento a gosto

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes na caneca.
2. Leve ao micro-ondas por 3 minutos.
3. Sirva morno.

53 Pão de Aveia na Frigideira

🕒 12 min

220 kcal

INGREDIENTES

- 3 col. sopa de aveia
- 1 ovo
- 1 col. chá de fermento
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Misture os ingredientes até formar massa.
2. Cozinhe na frigideira tampada em fogo baixo.
3. Vire e doure o outro lado e sirva.

54 Bolo de Cenoura Fit de Caneca

🕒 6 min

270 kcal

INGREDIENTES

- 1/2 cenoura ralada
- 1 ovo
- 2 col. sopa de aveia
- Adoçante e fermento a gosto

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes.
2. Coloque na caneca e leve ao micro-ondas por 3 minutos.
3. Sirva morno.

55 Pão Nuvem (Cloud Bread)

🕒 25 min

90 kcal

INGREDIENTES

- 2 ovos (claras e gemas separadas)
- 2 col. sopa de cream cheese
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

1. Bata as claras em neve.
2. Misture as gemas com cream cheese e sal.
3. Una delicadamente e faça discos na assadeira.
4. Asse a 180°C por 20 minutos e sirva.

56 Mug Cake de Chocolate

🕒 6 min

280 kcal

INGREDIENTES

- 2 col. sopa de aveia
- 1 col. sopa de cacau
- 1 ovo
- Adoçante e fermento a gosto

MODO DE PREPARO

1. Misture tudo na caneca.
2. Leve ao micro-ondas por 2-3 minutos.
3. Sirva morno.

57

Pãozinho de Batata Doce

30 min**200 kcal**

INGREDIENTES

- 1 batata doce cozida e amassada
- 1 ovo
- 3 col. sopa de polvilho
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes até formar massa.
2. Modele bolinhas e coloque na assadeira.
3. Asse a 180°C por 25 minutos e sirva.

Rápidas de 5 Minutos

58 Rap10 Fit de Frango

🕒 8 min

260 kcal

INGREDIENTES

- 1 wrap integral
- 100g de frango desfiado
- Folhas de alface
- 1 col. sopa de requeijão

MODO DE PREPARO

1. Aqueça o wrap rapidamente na frigideira.
2. Recheie com frango, requeijão e alface.
3. Enrole e sirva.

59 Abacate Recheado com Ovo

🕒 10 min

280 kcal

INGREDIENTES

- 1 abacate pequeno
- 2 ovos
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

1. Corte o abacate ao meio e retire um pouco da polpa.
2. Quebre um ovo em cada metade.
3. Asse a 180°C por 15 minutos e sirva.

60 Banana com Pasta de Amendoim

🕒 3 min

250 kcal

INGREDIENTES

- 1 banana
- 2 col. sopa de pasta de amendoim
- Canela a gosto

MODO DE PREPARO

1. Fatie a banana ao meio no comprimento.
2. Espalhe a pasta de amendoim.
3. Polvilhe canela e sirva.

61 Iogurte com Granola Express

🕒 3 min

220 kcal

INGREDIENTES

- 1 pote de iogurte
- 3 col. sopa de granola
- 1 fio de mel

MODO DE PREPARO

1. Coloque o iogurte na tigela.
2. Cubra com granola e mel.
3. Sirva imediatamente.

62 Ovo Cozido com Abacate

🕒 10 min

240 kcal

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 1/2 abacate
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe os ovos por 8 minutos.
2. Sirva com o abacate amassado temperado.

63 Mix de Frutas com Castanhas

🕒 5 min

230 kcal

INGREDIENTES

- 1 xícara de frutas picadas
- 2 col. sopa de castanhas
- 1 col. sopa de mel

MODO DE PREPARO

1. Pique as frutas em uma tigela.
2. Adicione castanhas e mel.
3. Misture e sirva.

64 Queijo Coalho Grelhado com Mel

🕒 8 min

270 kcal

INGREDIENTES

- 100g de queijo coalho
- 1 fio de mel
- Orégano a gosto

MODO DE PREPARO

1. Grelhe o queijo coalho na frigideira até dourar.
2. Regue com mel e polvilhe orégano.
3. Sirva quente.

65 Wrap de Alface com Ovo

🕒 8 min

🔥 200 kcal

INGREDIENTES

- Folhas grandes de alface
- 2 ovos mexidos
- 1 tomate picado
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Faça os ovos mexidos temperados.
2. Coloque sobre as folhas de alface.
3. Adicione tomate, enrole e sirva.

Doces Saudáveis

66 Banana Assada com Canela

🕒 15 min

🔥 160 kcal

INGREDIENTES

- 2 bananas
- Canela a gosto
- 1 fio de mel
- Castanhas picadas

MODO DE PREPARO

1. Corte as bananas ao meio e coloque na assadeira.
2. Polvilhe canela e regue com mel.
3. Asse a 180°C por 12 minutos.
4. Finalize com castanhas e sirva.

67 Maçã Assada com Aveia

🕒 20 min

🔥 180 kcal

INGREDIENTES

- 2 maçãs
- 2 col. sopa de aveia
- Canela a gosto
- 1 fio de mel

MODO DE PREPARO

1. Retire o miolo das maçãs.
2. Recheie com aveia, canela e mel.
3. Asse a 180°C por 18 minutos e sirva.

68 Brigadeiro de Banana

🕒 10 min

🔥 150 kcal

INGREDIENTES

- 2 bananas amassadas
- 2 col. sopa de cacau
- Coco ralado para enrolar

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe a banana com cacau até desgrudar da panela.
2. Deixe esfriar e enrole em bolinhas.
3. Passe no coco ralado e sirva.

69 Mousse de Abacate com Cacau

🕒 8 min

220 kcal

INGREDIENTES

- 1 abacate
- 2 col. sopa de cacau
- Adoçante a gosto

MODO DE PREPARO

1. Bata o abacate com cacau e adoçante.
2. Leve à geladeira por 30 minutos.
3. Sirva gelado.

70 Cookie de Banana e Aveia

🕒 20 min

170 kcal

INGREDIENTES

- 2 bananas amassadas
- 1 xícara de aveia
- Canela e gotas de chocolate a gosto

MODO DE PREPARO

1. Misture banana, aveia e canela.
2. Modele cookies na assadeira.
3. Asse a 180°C por 15 minutos e sirva.

71 Beijinho Fit de Caneca

🕒 6 min

180 kcal

INGREDIENTES

- 1 banana
- 2 col. sopa de coco ralado
- 1 col. sopa de leite em pó desnatado

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes.
2. Leve ao micro-ondas por 2 minutos.
3. Deixe esfriar e sirva.

72 Pudim de Chia com Cacau

🕒 5 min + geladeira

200 kcal

INGREDIENTES

- 3 col. sopa de chia
- 1 xícara de leite
- 1 col. sopa de cacau
- Adoçante a gosto

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes.
2. Leve à geladeira por 4 horas.
3. Sirva gelado decorado com frutas.

73

Geladinho de Iogurte com Frutas

🕒 5 min + freezer

120 kcal

INGREDIENTES

- 1 iogurte natural
- 1 xícara de frutas batidas
- 1 col. sopa de mel

MODO DE PREPARO

1. Misture o iogurte com as frutas e mel.
2. Coloque em forminhas e leve ao freezer.
3. Sirva congelado.

74

Panqueca de Pasta de Amendoim

🕒 15 min

290 kcal

INGREDIENTES

- 1 banana
- 2 ovos
- 3 col. sopa de aveia
- 1 col. sopa de pasta de amendoim

MODO DE PREPARO

1. Bata banana, ovos e aveia no liquidificador.
2. Faça as panquecas na frigideira.
3. Sirva com pasta de amendoim por cima.

Salgados Especiais

75 Crepioca de Atum

🕒 12 min

🔥 280 kcal

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 2 col. sopa de goma de tapioca
- 1 lata de atum
- Cheiro-verde e sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Faça a crepioca com ovos e goma.
2. Recheie com atum temperado e cheiro-verde.
3. Dobre, aqueça e sirva.

76 Omelete de Forno com Frango

🕒 22 min

🔥 260 kcal

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 100g de frango desfiado
- 2 col. sopa de queijo ralado
- Temperos a gosto

MODO DE PREPARO

1. Misture ovos, frango e queijo.
2. Despeje em forma untada.
3. Asse a 180°C por 18 minutos e sirva.

77 Wrap de Ovo (Egg Wrap)

🕒 10 min

🔥 220 kcal

INGREDIENTES

- 3 ovos batidos
- 1 fatia de peito de peru
- Folhas verdes
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Faça uma omelete fina e larga na frigideira.
2. Recheie com peito de peru e folhas.
3. Enrole como um wrap e sirva.

78 Escondidinho de Frango Fit

🕒 30 min

🔥 310 kcal

INGREDIENTES

- 1 batata doce cozida e amassada
- 150g de frango desfiado
- 2 col. sopa de requeijão light
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Espalhe metade do purê de batata em um refratário.
2. Adicione o frango temperado e cubra com o resto do purê.
3. Finalize com requeijão e leve ao forno por 15 min.

79 Tomate Recheado com Ovo

🕒 20 min

🔥 170 kcal

INGREDIENTES

- 2 tomates grandes
- 2 ovos
- Sal, pimenta e orégano a gosto

MODO DE PREPARO

1. Corte a tampa dos tomates e retire as sementes.
2. Quebre um ovo dentro de cada tomate.
3. Asse a 180°C por 15 minutos e sirva.

80 Muffin de Ovo com Legumes

🕒 25 min

🔥 150 kcal

INGREDIENTES

- 4 ovos
- 1/2 xícara de legumes picados
- 2 col. sopa de queijo ralado
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Bata os ovos com sal e queijo.
2. Adicione os legumes e despeje em forminhas.
3. Asse a 180°C por 20 minutos e sirva.