

PROT+

ARQUITETURA GASTRONÔMICA PROTEICA

Prot+ · Almoço e jantar

Preparos completos para refeições saborosas, equilibradas e proteicas.

50

receitas autorais
com macros por porção

Um material prático para consultar, planejar e cozinhar melhor.

Índice

Receitas originais do Prot+ para uma rotina mais prática, saborosa e rica em proteína.

Almoço e jantar

50 receitas

Fonte dos valores nutricionais: Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). Consulte sempre um profissional para necessidades individuais.

COLEÇÃO PROT+

Almoço e jantar

Preparos completos para refeições saborosas, equilibradas e proteicas.

FOTO RESERVADA

Bowl de Frango, Arroz Integral e Brócolis

Bowl de Frango, Arroz Integral e Brócolis

🕒 25 min 🍽️ 1 porção(ões)

43,1 g
proteína

341
calorias

30,6 g
carboidrato

4,5 g
gordura

Ingredientes

peito de frango cozido e desfiado	120 g
arroz integral cozido	100 g
brócolis cozido	80 g
tomate	40 g

Modo de preparo

1. Aqueça o arroz e o frango em uma frigideira.
2. Junte o brócolis e o tomate picado.
3. Misture até os ingredientes ficarem quentes.
4. Sirva em uma tigela.

FOTO RESERVADA

Picadinho de Carne com Abóbora e Tomate

Picadinho de Carne com Abóbora e Tomate

🕒 25 min 🍽️ 1 porção(ões)

36,8 g
proteína

430
calorias

38,4 g
carboidrato

15,2 g
gordura

Ingredientes

carne bovina moída magra cozida	120 g
abóbora cabotiá cozida	150 g
arroz integral cozido	80 g
tomate	50 g

Modo de preparo

1. Aqueça a carne moída com o tomate picado.
2. Amasse a abóbora até formar um purê rústico.
3. Sirva a carne sobre o purê com o arroz ao lado.
4. Ajuste os temperos e consuma quente.

FOTO RESERVADA

Tilápia com Batata-Doce e
Brócolis

Tilápia com Batata-Doce e Brócolis

🕒 25 min 🍽️ 1 porção(ões)

33,7 g
proteína

284
calorias

32,1 g
carboidrato

3,6 g
gordura

Ingredientes

filé de tilápia grelhado	150 g
batata-doce cozida	150 g
brócolis cozido	80 g
tomate	30 g

Modo de preparo

1. Grelhe a tilápia em frigideira antiaderente.
2. Aqueça a batata-doce em rodela.
3. Cozinhe o brócolis até ficar macio.
4. Monte o prato com o tomate picado.

FOTO RESERVADA

Arroz de Sardinha com Feijão e Cenoura

Arroz de Sardinha com Feijão e Cenoura

🕒 20 min 🍽️ 1 porção(ões)

32,8 g
proteína

382
calorias

43,6 g
carboidrato

8,6 g
gordura

Ingredientes

sardinha em conserva drenada	100 g
arroz integral cozido	100 g
feijão carioca cozido	100 g
cenoura crua ralada	50 g

Modo de preparo

1. Aqueça o arroz e o feijão juntos.
2. Junte a sardinha em pedaços.
3. Acrescente a cenoura ralada no final.
4. Misture delicadamente e sirva.

FOTO RESERVADA

Lombo Suíno com Purê de Abóbora

Lombo Suíno com Purê de Abóbora

🕒 25 min 🍽️ 1 porção(ões)

51,1 g
proteína

461
calorias

40,1 g
carboidrato

11,4 g
gordura

Ingredientes

lombo suíno assado	130 g
abóbora cabotiá cozida	180 g
arroz integral cozido	70 g
brócolis cozido	60 g

Modo de preparo

1. Corte o lombo em fatias e aqueça.
2. Amasse a abóbora com um garfo.
3. Sirva o purê com o arroz e o brócolis.
4. Disponha o lombo por cima.

FOTO RESERVADA

Macarrão Integral com Frango e Tomate

Macarrão Integral com Frango e Tomate

🕒 20 min 🍽️ 1 porção(ões)

50,8 g
proteína

406
calorias

37 g
carboidrato

6,1 g
gordura

Ingredientes

peito de frango cozido e desfiado	120 g
macarrão integral cozido	130 g
tomate	100 g
queijo cottage	40 g

Modo de preparo

1. Aqueça o tomate picado até formar um molho rústico.
2. Junte o frango e o cottage.
3. Misture o macarrão já cozido.
4. Cozinhe por mais 2 minutos e sirva.

FOTO RESERVADA

Carne Moída com Arroz, Feijão e Cenoura

Carne Moída com Arroz, Feijão e Cenoura

🕒 22 min 🍽️ 1 porção(ões)

39,1 g
proteína

449
calorias

39,7 g
carboidrato

14,6 g
gordura

Ingredientes

carne bovina moída magra cozida	120 g
arroz integral cozido	90 g
feijão carioca cozido	90 g
cenoura crua ralada	50 g

Modo de preparo

1. Aqueça a carne moída com a cenoura.
2. Aqueça o arroz e o feijão separadamente.
3. Monte as porções no prato.
4. Sirva imediatamente.

FOTO RESERVADA

Tilápia com Arroz, Feijão e
Tomate

Tilápia com Arroz, Feijão e Tomate

🕒 22 min 🍽️ 1 porção(ões)

39,7 g
proteína

348
calorias

38,9 g
carboidrato

4,7 g
gordura

Ingredientes

filé de tilápia grelhado	160 g
arroz integral cozido	100 g
feijão carioca cozido	80 g
tomate	60 g

Modo de preparo

1. Grelhe a tilápia dos dois lados.
2. Aqueça o arroz e o feijão.
3. Pique o tomate e use como acompanhamento.
4. Monte o prato e sirva.

FOTO RESERVADA

Salada Morna de Frango e Grão-de-Bico

Salada Morna de Frango e Grão-de-Bico

🕒 18 min 🍽️ 1 porção(ões)

48,6 g
proteína

381
calorias

33,1 g
carboidrato

5,8 g
gordura

Ingredientes

peito de frango cozido e desfiado	120 g
grão-de-bico cozido	100 g
tomate	60 g
cenoura crua ralada	50 g

Modo de preparo

1. Aqueça o frango e o grão-de-bico em uma panela.
2. Junte o tomate e a cenoura.
3. Misture por 2 minutos, sem desmanchar os grãos.
4. Sirva morna.

FOTO RESERVADA

Carne Moída com Macarrão
Integral e Brócolis

🕒 22 min 🍽️ 1 porção(ões)

41,5 g
proteína

444
calorias

38,5 g
carboidrato

14,9 g
gordura

Ingredientes

carne bovina moída magra cozida	120 g
macarrão integral cozido	130 g
brócolis cozido	80 g
tomate	80 g

Modo de preparo

1. Aqueça a carne com o tomate picado.
2. Junte o macarrão cozido.
3. Misture o brócolis no final.
4. Aqueça por 2 minutos e sirva.

FOTO RESERVADA

Lombo com Arroz Integral e Feijão

Lombo com Arroz Integral e Feijão

🕒 20 min 🍽️ 1 porção(ões)

53 g

proteína

480

calorias

41 g

carboidrato

10,7 g

gordura

Ingredientes

lombo suíno assado	130 g
arroz integral cozido	100 g
feijão carioca cozido	100 g
tomate	40 g

Modo de preparo

1. Fatie o lombo e aqueça em frigideira.
2. Aqueça o arroz e o feijão.
3. Pique o tomate para acompanhar.
4. Monte o prato e sirva quente.

FOTO RESERVADA

Frango Desfiado com Purê de Abóbora e Brócolis

Frango Desfiado com Purê de Abóbora e Brócolis

🕒 22 min 🍽️ 1 porção(ões)

50,2 g
proteína

352
calorias

24,3 g
carboidrato

6,6 g
gordura

Ingredientes

peito de frango cozido e desfiado	130 g
abóbora cabotiá cozida	180 g
brócolis cozido	80 g
queijo cottage	40 g

Modo de preparo

1. Amasse a abóbora e misture o cottage.
2. Aqueça o frango desfiado.
3. Cozinhe o brócolis até ficar macio.
4. Sirva o frango sobre o purê com o brócolis ao lado.

FOTO RESERVADA

Macarrão Integral com Sardinha e Tomate

Macarrão Integral com Sardinha e Tomate

🕒 18 min 🍽️ 1 porção(ões)

34,3 g
proteína

355
calorias

38,2 g
carboidrato

8,7 g
gordura

Ingredientes

sardinha em conserva drenada	100 g
macarrão integral cozido	130 g
tomate	100 g
brócolis cozido	60 g

Modo de preparo

1. Refogue o tomate picado até amolecer.
2. Acrescente a sardinha em pedaços.
3. Misture o macarrão e o brócolis.
4. Aqueça por mais 2 minutos e sirva.

FOTO RESERVADA

Penne Integral com Carne e Cottage

Penne Integral com Carne e Cottage

🕒 22 min 🍽️ 1 porção(ões)

45,4 g
proteína

473
calorias

36,7 g
carboidrato

16,7 g
gordura

Ingredientes

carne bovina moída magra cozida	120 g
macarrão integral cozido	130 g
queijo cottage	50 g
tomate	80 g

Modo de preparo

1. Aqueça a carne com o tomate até formar um molho.
2. Junte o cottage e misture.
3. Acrescente o penne cozido.
4. Cozinhe por 2 minutos e sirva.

FOTO RESERVADA

Frango com Brócolis, Cenoura e Arroz

Frango com Brócolis, Cenoura e Arroz

🕒 20 min 🍽️ 1 porção(ões)

46,3 g
proteína

365
calorias

32,7 g
carboidrato

4,7 g
gordura

Ingredientes

peito de frango cozido e desfiado	130 g
arroz integral cozido	100 g
brócolis cozido	70 g
cenoura crua ralada	50 g

Modo de preparo

1. Aqueça o frango em frigideira antiaderente.
2. Acrescente o arroz e os vegetais.
3. Misture até a cenoura amolecer levemente.
4. Sirva quente.

FOTO RESERVADA

Tilápia com Purê de Batata-Doce e Cottage

Tilápia com Purê de Batata-Doce e Cottage

🕒 23 min 🍽️ 1 porção(ões)

39,7 g
proteína

332
calorias

32,4 g
carboidrato

5,6 g
gordura

Ingredientes

filé de tilápia grelhado	160 g
batata-doce cozida	160 g
queijo cottage	50 g
tomate	40 g

Modo de preparo

1. Grelhe o filé de tilápia.
2. Amasse a batata-doce e misture o cottage.
3. Pique o tomate para acompanhar.
4. Sirva o peixe sobre o purê.

FOTO RESERVADA

Carne com Grão-de-Bico e
Abóbora

Carne com Grão-de-Bico e Abóbora

🕒 25 min 🍽️ 1 porção(ões)

41,4 g
proteína

447
calorias

36,4 g
carboidrato

16,2 g
gordura

Ingredientes

carne bovina moída magra cozida	120 g
grão-de-bico cozido	80 g
abóbora cabotiá cozida	120 g
tomate	50 g

Modo de preparo

1. Aqueça a carne com o tomate.
2. Junte o grão-de-bico e misture.
3. Amasse a abóbora e sirva como base.
4. Disponha a mistura de carne por cima.

FOTO RESERVADA

Lombo com Arroz e Cenoura Refogada

Lombo com Arroz e Cenoura Refogada

🕒 20 min 🍽️ 1 porção(ões)

50,4 g
proteína

439
calorias

34,6 g
carboidrato

10,6 g
gordura

Ingredientes

lombo suíno assado	130 g
arroz integral cozido	100 g
cenoura crua ralada	80 g
brócolis cozido	60 g

Modo de preparo

1. Aqueça o lombo fatiado.
2. Refogue rapidamente a cenoura e o brócolis.
3. Aqueça o arroz integral.
4. Monte o prato e sirva.

FOTO RESERVADA

Frango com Cuscuz de Milho e Feijão

Frango com Cuscuz de Milho e Feijão

🕒 20 min 🍽️ 1 porção(ões)

50,5 g
proteína

426
calorias

43,6 g
carboidrato

6,4 g
gordura

Ingredientes

peito de frango cozido e desfiado	120 g
milho para cuscuz cozido	120 g
feijão carioca cozido	80 g
tomate	50 g

Modo de preparo

1. Aqueça o cuscuz e o feijão.
2. Junte o frango desfiado.
3. Acrescente o tomate picado.
4. Misture e sirva quente.

FOTO RESERVADA

Tilápia com Arroz, Abóbora e Brócolis

Tilápia com Arroz, Abóbora e Brócolis

🕒 24 min 🍽️ 1 porção(ões)

38,5 g
proteína

353
calorias

41,8 g
carboidrato

5,4 g
gordura

Ingredientes

filé de tilápia grelhado	160 g
arroz integral cozido	100 g
abóbora cabotiá cozida	120 g
brócolis cozido	70 g

Modo de preparo

1. Grelhe a tilápia até ficar cozida no centro.
2. Aqueça o arroz e a abóbora.
3. Cozinhe o brócolis até ficar macio.
4. Monte o prato e sirva.

FOTO RESERVADA

Frango com Arroz, Abóbora e
Cenoura

Frango com Arroz, Abóbora e Cenoura

🕒 22 min 🍽️ 1 porção(ões)

46,5 g
proteína

405
calorias

42,6 g
carboidrato

5,2 g
gordura

Ingredientes

peito de frango cozido e desfiado	130 g
arroz integral cozido	100 g
abóbora cabotiá cozida	120 g
cenoura crua ralada	50 g

Modo de preparo

1. Aqueça o frango e o arroz.
2. Junte a abóbora amassada.
3. Acrescente a cenoura e misture.
4. Sirva quente.

FOTO RESERVADA

Carne com Batata-Doce e
Brócolis

Carne com Batata-Doce e Brócolis

🕒 25 min 🍽️ 1 porção(ões)

37,8 g
proteína

421
calorias

34,2 g
carboidrato

14,9 g
gordura

Ingredientes

carne bovina moída magra cozida	130 g
batata-doce cozida	160 g
brócolis cozido	80 g
tomate	40 g

Modo de preparo

1. Aqueça a carne com o tomate.
2. Corte a batata-doce em cubos.
3. Junte o brócolis aquecido.
4. Monte e sirva.

FOTO RESERVADA

Tilápia com Penne Integral e Cottage

Tilápia com Penne Integral e Cottage

🕒 24 min 🍽️ 1 porção(ões)

46,1 g
proteína

376
calorias

36,7 g
carboidrato

6,7 g
gordura

Ingredientes

filé de tilápia grelhado	160 g
macarrão integral cozido	130 g
queijo cottage	50 g
tomate	80 g

Modo de preparo

1. Grelhe a tilápia e reserve.
2. Aqueça o tomate picado.
3. Misture o macarrão e o cottage.
4. Sirva com a tilápia por cima.

FOTO RESERVADA

Sardinha com Arroz Integral e Brócolis

Sardinha com Arroz Integral e Brócolis

🕒 18 min 🍽️ 1 porção(ões)

30,3 g
proteína

337
calorias

35,4 g
carboidrato

8,6 g
gordura

Ingredientes

sardinha em conserva drenada	100 g
arroz integral cozido	110 g
brócolis cozido	90 g
cenoura crua ralada	40 g

Modo de preparo

1. Aqueça o arroz e o brócolis.
2. Acrescente a sardinha em pedaços.
3. Finalize com a cenoura ralada.
4. Misture com cuidado e sirva.

FOTO RESERVADA

Lombo com Abóbora e Feijão

🕒 23 min 🍽️ 1 porção(ões)

52,6 g
proteína

430
calorias

31,8 g
carboidrato

10,8 g
gordura

Ingredientes

lombo suíno assado	130 g
abóbora cabotiá cozida	150 g
feijão carioca cozido	100 g
tomate	50 g

Modo de preparo

- Aqueça o lombo fatiado.
- Amasse a abóbora cozida.
- Aqueça o feijão com o tomate.
- Sirva o lombo sobre o purê.

FOTO RESERVADA

Frango com Macarrão Integral e Brócolis

Frango com Macarrão Integral e Brócolis

🕒 20 min 🍽️ 1 porção(ões)

51,2 g
proteína

414
calorias

41,6 g
carboidrato

5 g
gordura

Ingredientes

peito de frango cozido e desfiado	130 g
macarrão integral cozido	140 g
brócolis cozido	80 g
cenoura crua ralada	40 g

Modo de preparo

1. Aqueça o frango e o macarrão.
2. Junte o brócolis.
3. Acrescente a cenoura no final.
4. Misture e sirva.

FOTO RESERVADA

Carne com Arroz e Grão-de-Bico

Carne com Arroz e Grão-de-Bico

🕒 24 min 🍽️ 1 porção(ões)

42 g

proteína

501

calorias

46,7 g

carboidrato

16,3 g

gordura

Ingredientes

carne bovina moída magra cozida	120 g
arroz integral cozido	90 g
grão-de-bico cozido	80 g
tomate	50 g

Modo de preparo

1. Aqueça a carne com o tomate.
2. Junte o grão-de-bico.
3. Sirva com o arroz aquecido.
4. Misture apenas no prato.

FOTO RESERVADA

Tilápia com Abóbora e Grão-de-Bico

Tilápia com Abóbora e Grão-de-Bico

🕒 24 min 🍽️ 1 porção(ões)

43,3 g
proteína

372
calorias

40,8 g
carboidrato

6,6 g
gordura

Ingredientes

filé de tilápia grelhado	160 g
abóbora cabotiá cozida	150 g
grão-de-bico cozido	80 g
brócolis cozido	60 g

Modo de preparo

1. Grelhe a tilápia.
2. Amasse a abóbora.
3. Aqueça o grão-de-bico e o brócolis.
4. Monte o prato e sirva.

FOTO RESERVADA

Frango com Feijão e Batata-Doce

Frango com Feijão e Batata-Doce

🕒 22 min 🍽️ 1 porção(ões)

47,4 g
proteína

405
calorias

42,8 g
carboidrato

4 g
gordura

Ingredientes

peito de frango cozido e desfiado	130 g
feijão carioca cozido	100 g
batata-doce cozida	150 g
tomate	40 g

Modo de preparo

1. Aqueça o frango e o feijão.
2. Corte a batata-doce em rodelas.
3. Junte o tomate picado ao feijão.
4. Sirva tudo no mesmo prato.

FOTO RESERVADA

Carne com Abóbora, Cottage e Brócolis

Carne com Abóbora, Cottage e Brócolis

🕒 23 min 🍽️ 1 porção(ões)

41,2 g
proteína

389
calorias

21 g
carboidrato

16,8 g
gordura

Ingredientes

carne bovina moída magra cozida	120 g
abóbora cabotiá cozida	150 g
queijo cottage	50 g
brócolis cozido	70 g

Modo de preparo

1. Aqueça a carne e o brócolis.
2. Amasse a abóbora.
3. Distribua o cottage sobre o purê.
4. Sirva com a carne ao lado.

FOTO RESERVADA

Lombo com Macarrão Integral e Tomate

Lombo com Macarrão Integral e Tomate

🕒 22 min 🍽️ 1 porção(ões)

50,5 g
proteína

442
calorias

38,7 g
carboidrato

9,8 g
gordura

Ingredientes

lombo suíno assado	120 g
macarrão integral cozido	130 g
tomate	100 g
cenoura crua ralada	40 g

Modo de preparo

1. Aqueça o tomate picado.
2. Junte o macarrão e o lombo fatiado.
3. Misture a cenoura no final.
4. Sirva quente.

FOTO RESERVADA

Frango com Arroz, Cottage e Brócolis

Frango com Arroz, Cottage e Brócolis

🕒 20 min 🍽️ 1 porção(ões)

51,4 g
proteína

400
calorias

31 g
carboidrato

6,8 g
gordura

Ingredientes

peito de frango cozido e desfiado	130 g
arroz integral cozido	100 g
queijo cottage	50 g
brócolis cozido	80 g

Modo de preparo

1. Aqueça o frango e o arroz.
2. Junte o brócolis.
3. Misture o cottage fora do fogo.
4. Sirva imediatamente.

FOTO RESERVADA

Sardinha com Batata-Doce e
Brócolis

Sardinha com Batata-Doce e Brócolis

🕒 20 min 🍽️ 1 porção(ões)

28,2 g
proteína

315
calorias

34,5 g
carboidrato

7,7 g
gordura

Ingredientes

sardinha em conserva drenada	100 g
batata-doce cozida	160 g
brócolis cozido	80 g
tomate	50 g

Modo de preparo

1. Aqueça a batata-doce e o brócolis.
2. Junte a sardinha em pedaços.
3. Acrescente o tomate picado.
4. Sirva sem desmanchar o peixe.

FOTO RESERVADA

Tilápia com Arroz e Cenoura

🕒 20 min 🍽️ 1 porção(ões)

37,1 g
proteína

323
calorias

35,8 g
carboidrato

4,5 g
gordura

Ingredientes

filé de tilápia grelhado	160 g
arroz integral cozido	110 g
cenoura crua ralada	80 g
tomate	40 g

Modo de preparo

1. Grelhe a tilápia.
2. Aqueça o arroz.
3. Refogue rapidamente a cenoura com o tomate.
4. Monte e sirva.

FOTO RESERVADA

Carne com Feijão e Abóbora

🕒 24 min 🍽️ 1 porção(ões)

41,8 g
proteína

434
calorias

33,3 g
carboidrato

15,9 g
gordura

Ingredientes

carne bovina moída magra cozida	130 g
feijão carioca cozido	100 g
abóbora cabotiá cozida	150 g
cenoura crua ralada	40 g

Modo de preparo

1. Aqueça a carne e o feijão.
2. Amasse a abóbora.
3. Acrescente a cenoura ralada.
4. Sirva a carne sobre o purê.

FOTO RESERVADA

Lombo com Arroz e Brócolis

🕒 20 min 🍽️ 1 porção(ões)

50,8 g
proteína

439
calorias

33,9 g
carboidrato

10,7 g
gordura

Ingredientes

lombo suíno assado	130 g
arroz integral cozido	110 g
brócolis cozido	90 g
tomate	50 g

Modo de preparo

1. Aqueça o lombo fatiado.
2. Cozinhe o brócolis.
3. Aqueça o arroz e o tomate.
4. Monte o prato e sirva.

FOTO RESERVADA

Frango com Grão-de-Bico e Macarrão Integral

Frango com Grão-de-Bico e Macarrão Integral

🕒 23 min 🍽️ 1 porção(ões)

51,5 g
proteína

455
calorias

48,8 g
carboidrato

6,1 g
gordura

Ingredientes

peito de frango cozido e desfiado	120 g
grão-de-bico cozido	80 g
macarrão integral cozido	100 g
tomate	60 g

Modo de preparo

1. Aqueça o frango e o grão-de-bico.
2. Junte o macarrão cozido.
3. Acrescente o tomate picado.
4. Misture e sirva.

FOTO RESERVADA

Tilápia com Macarrão Integral e Brócolis

Tilápia com Macarrão Integral e Brócolis

🕒 23 min 🍽️ 1 porção(ões)

42,1 g
proteína

345
calorias

38,2 g
carboidrato

4,9 g
gordura

Ingredientes

filé de tilápia grelhado	160 g
macarrão integral cozido	130 g
brócolis cozido	80 g
tomate	70 g

Modo de preparo

1. Grelhe a tilápia.
2. Aqueça o macarrão com o tomate.
3. Junte o brócolis.
4. Sirva com o peixe por cima.

FOTO RESERVADA

Carne com Cuscuz e Feijão

Carne com Cuscuz e Feijão

🕒 20 min 🍽️ 1 porção(ões)

44,1 g
proteína

486
calorias

43,6 g
carboidrato

16,6 g
gordura

Ingredientes

carne bovina moída magra cozida	120 g
milho para cuscuz cozido	120 g
feijão carioca cozido	80 g
tomate	50 g

Modo de preparo

1. Aqueça a carne com o tomate.
2. Aqueça o cuscuz e o feijão.
3. Monte os três componentes no prato.
4. Sirva quente.

FOTO RESERVADA

Frango com Arroz, Abóbora e Cottage

Frango com Arroz, Abóbora e Cottage

🕒 22 min 🍽️ 1 porção(ões)

51,6 g
proteína

442
calorias

41,5 g
carboidrato

7,3 g
gordura

Ingredientes

peito de frango cozido e desfiado	130 g
arroz integral cozido	100 g
abóbora cabotiá cozida	130 g
queijo cottage	50 g

Modo de preparo

1. Aqueça o arroz e o frango.
2. Amasse a abóbora.
3. Misture o cottage ao purê.
4. Sirva o frango com os acompanhamentos.

FOTO RESERVADA

Frango com Cuscuz, Brócolis e Cottage

Frango com Cuscuz, Brócolis e Cottage

🕒 22 min 🍽️ 1 porção(ões)

55,6 g
proteína

431
calorias

35,7 g
carboidrato

8,3 g
gordura

Ingredientes

peito de frango cozido e desfiado	130 g
milho para cuscuz cozido	120 g
brócolis cozido	80 g
queijo cottage	40 g

Modo de preparo

1. Aqueça o cuscuz e o frango.
2. Junte o brócolis cozido.
3. Misture o cottage fora do fogo.
4. Sirva imediatamente.

FOTO RESERVADA

Carne com Arroz, Abóbora e
Brócolis

Carne com Arroz, Abóbora e Brócolis

🕒 24 min 🍽️ 1 porção(ões)

37,9 g
proteína

455
calorias

42,9 g
carboidrato

15,5 g
gordura

Ingredientes

carne bovina moída magra cozida	120 g
arroz integral cozido	100 g
abóbora cabotiá cozida	130 g
brócolis cozido	70 g

Modo de preparo

1. Aqueça a carne e o arroz.
2. Amasse a abóbora.
3. Acrescente o brócolis aquecido.
4. Monte o prato e sirva.

FOTO RESERVADA

Tilápia com Feijão, Cenoura e Cottage

Tilápia com Feijão, Cenoura e Cottage

🕒 22 min 🍽️ 1 porção(ões)

42,6 g
proteína

294
calorias

20,8 g
carboidrato

5,6 g
gordura

Ingredientes

filé de tilápia grelhado	160 g
feijão carioca cozido	100 g
cenoura crua ralada	70 g
queijo cottage	40 g

Modo de preparo

1. Grelhe a tilápia.
2. Aqueça o feijão com a cenoura.
3. Finalize com o cottage.
4. Sirva com o peixe ao lado.

FOTO RESERVADA

Sardinha com Arroz, Abóbora e Tomate

Sardinha com Arroz, Abóbora e Tomate

🕒 20 min 🍽️ 1 porção(ões)

30,4 g
proteína

369
calorias

43,9 g
carboidrato

9,2 g
gordura

Ingredientes

sardinha em conserva drenada	100 g
arroz integral cozido	100 g
abóbora cabotiá cozida	150 g
tomate	60 g

Modo de preparo

1. Aqueça o arroz e a abóbora.
2. Junte a sardinha em pedaços.
3. Acrescente o tomate picado.
4. Misture com delicadeza e sirva.

FOTO RESERVADA

Lombo com Batata-Doce e
Cenoura

Lombo com Batata-Doce e Cenoura

🕒 23 min 🍽️ 1 porção(ões)

47,8 g
proteína

426
calorias

36,1 g
carboidrato

9,5 g
gordura

Ingredientes

lombo suíno assado	130 g
batata-doce cozida	160 g
cenoura crua ralada	70 g
tomate	40 g

Modo de preparo

1. Aqueça o lombo fatiado.
2. Corte a batata-doce em cubos.
3. Refogue rapidamente a cenoura com o tomate.
4. Sirva os acompanhamentos com o lombo.

FOTO RESERVADA

Frango com Macarrão, Abóbora e Cottage

Frango com Macarrão, Abóbora e Cottage

🕒 23 min 🍽️ 1 porção(ões)

53,8 g
proteína

443
calorias

42,2 g
carboidrato

6,8 g
gordura

Ingredientes

peito de frango cozido e desfiado	130 g
macarrão integral cozido	120 g
abóbora cabotiá cozida	100 g
queijo cottage	40 g

Modo de preparo

1. Aqueça o frango e o macarrão.
2. Misture a abóbora amassada.
3. Acrescente o cottage fora do fogo.
4. Sirva quente.

FOTO RESERVADA

Carne com Batata-Doce, Feijão e Tomate

Carne com Batata-Doce, Feijão e Tomate

🕒 24 min 🍽️ 1 porção(ões)

37,1 g
proteína

435
calorias

40,3 g
carboidrato

13,8 g
gordura

Ingredientes

carne bovina moída magra cozida	120 g
batata-doce cozida	150 g
feijão carioca cozido	80 g
tomate	50 g

Modo de preparo

1. Aqueça a carne com o tomate.
2. Aqueça o feijão.
3. Corte a batata-doce em rodelas.
4. Monte o prato e sirva.

FOTO RESERVADA

Tilápia com Cuscuz, Brócolis e Cenoura

Tilápia com Cuscuz, Brócolis e Cenoura

🕒 22 min 🍽️ 1 porção(ões)

42,8 g
proteína

354
calorias

37,8 g
carboidrato

6,5 g
gordura

Ingredientes

filé de tilápia grelhado	160 g
milho para cuscuz cozido	120 g
brócolis cozido	70 g
cenoura crua ralada	50 g

Modo de preparo

1. Grelhe a tilápia.
2. Aqueça o cuscuz.
3. Cozinhe o brócolis e junte a cenoura.
4. Sirva os vegetais ao lado do peixe.

FOTO RESERVADA

Lombo com Feijão, Arroz e
Brócolis

Lombo com Feijão, Arroz e Brócolis

🕒 22 min 🍽️ 1 porção(ões)

49,9 g
proteína

450
calorias

38,9 g
carboidrato

10,1 g
gordura

Ingredientes

lombo suíno assado	120 g
feijão carioca cozido	90 g
arroz integral cozido	90 g
brócolis cozido	70 g

Modo de preparo

1. Aqueça o lombo fatiado.
2. Aqueça o arroz e o feijão.
3. Cozinhe o brócolis.
4. Monte a refeição e sirva.

FOTO RESERVADA

Frango com Abóbora, Grão-de-Bico e Tomate

Frango com Abóbora, Grão-de-Bico e Tomate

🕒 24 min 🍽️ 1 porção(ões)

51,1 g
proteína

408
calorias

37,5 g
carboidrato

6,3 g
gordura

Ingredientes

peito de frango cozido e desfiado	130 g
abóbora cabotiá cozida	130 g
grão-de-bico cozido	80 g
tomate	50 g

Modo de preparo

1. Aqueça o frango e o grão-de-bico.
2. Amasse a abóbora.
3. Acrescente o tomate picado.
4. Sirva o frango sobre o purê.