

PROT+

ARQUITETURA GASTRONÔMICA PROTEICA

Receitas Prot+

120 receitas proteicas para transformar sua rotina

120

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.

Café e lanches	40 receitas
Almoço e jantar	50 receitas
Sobremesas	30 receitas

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

COLEÇÃO PROT+

Café e lanches

Receitas práticas para começar o dia ou fazer um lanche com mais proteína.

FOTO RESERVADA

Panqueca de Banana, Aveia e Cottage

Panqueca de Banana, Aveia e Cottage

🕒 12 min 🍽️ 1 porção(ões)

23,4 g
proteína

390
calorias

44 g
carboidrato

14,3 g
gordura

Ingredientes

ovo	2 unidade
aveia em flocos	30 g
banana-prata	80 g
queijo cottage	50 g
canela em pó	1 g

Modo de preparo

1. Amasse a banana e misture com os ovos, a aveia e a canela.
2. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo baixo e despeje a massa.
3. Doure por cerca de 3 minutos de cada lado.
4. Sirva com o cottage por cima.

FOTO RESERVADA

Crepioca de Frango com Tomate

Crepioca de Frango com Tomate

🕒 15 min 🍽️ 1 porção(ões)

29,8 g
proteína

285
calorias

23,7 g
carboidrato

6,6 g
gordura

Ingredientes

ovo	1 unidade
goma de tapioca	40 g
peito de frango cozido e desfiado	70 g
tomate	30 g
orégano	1 g

Modo de preparo

1. Bata o ovo com a goma de tapioca e o orégano.
2. Despeje em frigideira antiaderente e cozinhe até firmar.
3. Vire a massa, distribua o frango e o tomate em metade do disco.
4. Dobre e aqueça por mais 2 minutos antes de servir.

FOTO RESERVADA

Muffin Salgado de Frango e Aveia

Muffin Salgado de Frango e Aveia

🕒 22 min 🍽️ 1 porção(ões)

23,8 g
proteína

231
calorias

11,6 g
carboidrato

9,6 g
gordura

Ingredientes

ovo	1 unidade
peito de frango cozido e desfiado	40 g
aveia em flocos	15 g
queijo muçarela	10 g
tomate	30 g

Modo de preparo

1. Misture o ovo, a aveia, o frango e o tomate picado.
2. Distribua em uma forminha pequena untada.
3. Cubra com a muçarela.
4. Asse a 200 °C por 15 minutos, até firmar e dourar.

FOTO RESERVADA

Tostada Integral de Atum e Cottage

Tostada Integral de Atum e Cottage

🕒 10 min 🍽️ 1 porção(ões)

31,4 g
proteína

329
calorias

32,3 g
carboidrato

8,8 g
gordura

Ingredientes

pão integral	60 g
atun em água drenado	80 g
queijo cottage	40 g
tomate	30 g
salsinha	2 g

Modo de preparo

- Misture o atun, o cottage, o tomate picado e a salsinha.
- Toste as fatias de pão em frigideira seca.
- Divida o recheio sobre as torradas.
- Sirva imediatamente.

FOTO RESERVADA

Creme de Banana com Leite em
Pó

Creme de Banana com Leite
em Pó

🕒 5 min 🍷 1 porção(ões)

19,3 g
proteína

300
calorias

54 g
carboidrato

1,9 g
gordura

Ingredientes

leite em pó desnatado	30 g
leite desnatado	150 g
banana-prata	80 g
aveia em flocos	15 g

Modo de preparo

1. Bata o leite, o leite em pó e a banana no liquidificador.
2. Transfira para uma tigela.
3. Misture a aveia e deixe descansar por 3 minutos.
4. Sirva gelado ou em temperatura ambiente.

FOTO RESERVADA

Omelete de Espinafre e Cottage

Omelete de Espinafre e Cottage

🕒 10 min 🍽️ 1 porção(ões)

21,1 g
proteína

218
calorias

5,3 g
carboidrato

12,3 g
gordura

Ingredientes

ovo	2 unidade
queijo cottage	60 g
espinafre cru	50 g
tomate	40 g

Modo de preparo

1. Bata os ovos e misture o espinafre e o tomate picados.
2. Cozinhe em frigideira antiaderente até a base firmar.
3. Espalhe o cottage sobre metade da omelete.
4. Dobre e cozinhe por mais 1 minuto.

FOTO RESERVADA

Sanduíche Integral de Frango
Desfiado

Sanduíche Integral de Frango Desfiado

🕒 12 min 🍽️ 1 porção(ões)

30,7 g
proteína

340
calorias

43,8 g
carboidrato

5,8 g
gordura

Ingredientes

pão integral	80 g
peito de frango cozido e desfiado	60 g
queijo cottage	30 g
alface	20 g
cenoura crua ralada	30 g

Modo de preparo

1. Misture o frango, o cottage e a cenoura ralada.
2. Aqueça o pão rapidamente em frigideira ou torradeira.
3. Monte o sanduíche com a alface e o recheio.
4. Corte ao meio e sirva.

FOTO RESERVADA

Tapioca de Atum com Creme de Cottage

Tapioca de Atum com Creme de Cottage

🕒 12 min 🍽️ 1 porção(ões)

22,8 g
proteína

270
calorias

29,1 g
carboidrato

5,6 g
gordura

Ingredientes

goma de tapioca	50 g
atum em água drenado	70 g
queijo cottage	30 g
tomate	30 g

Modo de preparo

1. Amasse o cottage com o atum e o tomate picado.
2. Espalhe a goma de tapioca em uma frigideira quente.
3. Vire quando a massa estiver unida.
4. Recheie, dobre e aqueça por 1 minuto.

FOTO RESERVADA

Aveia Dormida de Morango e Chia

Aveia Dormida de Morango e Chia

🕒 5 min 🍽️ 1 porção(ões)

19,1 g
proteína

317
calorias

47,3 g
carboidrato

6,3 g
gordura

Ingredientes

aveia em flocos	30 g
leite desnatado	150 g
leite em pó desnatado	20 g
chia	10 g
morango	80 g

Modo de preparo

1. Misture a aveia, o leite, o leite em pó e a chia em um pote.
2. Tampe e leve à geladeira por pelo menos 4 horas.
3. Finalize com os morangos picados.
4. Consuma gelado.

FOTO RESERVADA

Crepe de Maçã com Cottage e Canela

Crepe de Maçã com Cottage e Canela

🕒 12 min 🍽️ 1 porção(ões)

17,8 g
proteína

285
calorias

32,3 g
carboidrato

10,1 g
gordura

Ingredientes

ovo	1 unidade
aveia em flocos	25 g
queijo cottage	70 g
maçã com casca	80 g
canela em pó	1 g

Modo de preparo

1. Bata o ovo com a aveia e a canela.
2. Cozinhe a massa em frigideira antiaderente dos dois lados.
3. Aqueça a maçã picada por 2 minutos na mesma frigideira.
4. Recheie o crepe com cottage e maçã.

FOTO RESERVADA

Bolo de Caneca de Atum e Aveia

Bolo de Caneca de Atum e Aveia

🕒 7 min 🍽️ 1 porção(ões)

28,1 g
proteína

307
calorias

18,2 g
carboidrato

13,1 g
gordura

Ingredientes

ovo	1 unidade
aveia em flocos	25 g
atum em água drenado	60 g
queijo muçarela	10 g
tomate	30 g

Modo de preparo

1. Misture todos os ingredientes em uma caneca grande.
2. Leve ao micro-ondas por 2 minutos em potência alta.
3. Verifique se o centro está firme e aqueça por mais 30 segundos se necessário.
4. Aguarde 1 minuto antes de desenformar ou comer na caneca.

FOTO RESERVADA

Bowl de Batata-Doce, Ovo e Cottage

Bowl de Batata-Doce, Ovo e Cottage

🕒 15 min 🍽️ 1 porção(ões)

19,1 g
proteína**307**
calorias**30,1 g**
carboidrato**11,8 g**
gordura

Ingredientes

batata-doce cozida	150 g
ovo	2 unidade
queijo cottage	50 g
cebolinha	3 g

Modo de preparo

1. Amasse grosseiramente a batata-doce e coloque em uma tigela.
2. Prepare os ovos mexidos em frigideira antiaderente.
3. Disponha os ovos e o cottage sobre a batata.
4. Finalize com cebolinha e sirva.

FOTO RESERVADA

Torrada de Homus, Ovo e Tomate

Torrada de Homus, Ovo e Tomate

🕒 12 min 🍽️ 1 porção(ões)

19,6 g
proteína

363
calorias

54,4 g
carboidrato

9,2 g
gordura

Ingredientes

pão integral	60 g
grão-de-bico cozido	80 g
ovo	1 unidade
tomate	40 g
suco de limão	10 g

Modo de preparo

1. Amasse o grão-de-bico com o suco de limão até formar uma pasta rústica.
2. Toste o pão e cozinhe o ovo na frigideira ou em água.
3. Espalhe a pasta sobre as torradas.
4. Finalize com o ovo fatiado e o tomate.

FOTO RESERVADA

Vitamina de Banana, Cacau e Amendoim

Vitamina de Banana, Cacau e Amendoim

🕒 5 min 🍷 1 porção(ões)

19,1 g
proteína

301
calorias

46,3 g
carboidrato

6,7 g
gordura

Ingredientes

leite desnatado	150 g
leite em pó desnatado	25 g
banana-prata	80 g
amendoim torrado sem sal	10 g
cacau em pó	5 g

Modo de preparo

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador.
2. Bata por 1 minuto, até ficar homogêneo.
3. Ajuste a textura com gelo, se desejar.
4. Sirva imediatamente.

FOTO RESERVADA

Cuscuz de Milho com Frango e Ovo

Cuscuz de Milho com Frango e Ovo

🕒 18 min 🍽️ 1 porção(ões)

26 g
proteína

277
calorias

27 g
carboidrato

8,2 g
gordura

Ingredientes

milho para cuscuz cozido	100 g
peito de frango cozido e desfiado	40 g
ovo	1 unidade
tomate	30 g

Modo de preparo

1. Aqueça o cuscuz cozido com o tomate picado.
2. Junte o frango e misture até aquecer.
3. Prepare o ovo mexido em frigideira antiaderente.
4. Sirva o ovo sobre o cuscuz.

FOTO RESERVADA

Creme de Ricota com Espinafre na Torrada

Creme de Ricota com Espinafre na Torrada

🕒 12 min 🍽️ 1 porção(ões)

20,9 g
proteína

318
calorias

33,9 g
carboidrato

12 g
gordura

Ingredientes

pão integral	60 g
ricota	60 g
ovo	1 unidade
espinafre cru	50 g

Modo de preparo

1. Amasse a ricota e misture com o espinafre picado.
2. Toste o pão e cozinhe o ovo mexido.
3. Espalhe o creme de ricota sobre o pão.
4. Finalize com o ovo e sirva quente.

FOTO RESERVADA

Tapioca de Frango com Ovo Mexido

Tapioca de Frango com Ovo Mexido

🕒 14 min 🍽️ 1 porção(ões)

23,3 g
proteína251
calorias23 g
carboidrato6,1 g
gordura

Ingredientes

goma de tapioca	40 g
peito de frango cozido e desfiado	50 g
ovo	1 unidade
tomate	30 g

Modo de preparo

1. Faça o ovo mexido em frigideira antiaderente e reserve.
2. Prepare o disco de tapioca em fogo médio.
3. Recheie com o frango, o ovo e o tomate.
4. Dobre e aqueça por mais 1 minuto.

FOTO RESERVADA

Shake de Leite, Banana e Pasta de Amendoim

Shake de Leite, Banana e Pasta de Amendoim

🕒 5 min 🍷 1 porção(ões)

18,1 g
proteína

283
calorias

43,4 g
carboidrato

5,5 g
gordura

Ingredientes

leite desnatado	150 g
leite em pó desnatado	25 g
banana-prata	80 g
amendoim torrado sem sal	10 g

Modo de preparo

1. Bata o leite, o leite em pó e a banana no liquidificador.
2. Acrescente o amendoim e bata novamente.
3. Adicione gelo para uma textura mais cremosa, se desejar.
4. Sirva na hora.

FOTO RESERVADA

Panquequinha de Maçã, Aveia e Cottage

Panquequinha de Maçã, Aveia e Cottage

🕒 12 min 🍽️ 1 porção(ões)

15,1 g
proteína

259
calorias

30,1 g
carboidrato

9,1 g
gordura

Ingredientes

ovo	1 unidade
aveia em flocos	30 g
queijo cottage	40 g
maçã com casca	50 g
canela em pó	1 g

Modo de preparo

1. Rale a maçã e misture com o ovo, a aveia e a canela.
2. Cozinhe pequenas porções da massa em frigideira antiaderente.
3. Vire quando as bordas firmarem.
4. Sirva com o cottage.

FOTO RESERVADA

Torrada de Feijão, Ovo e Tomate

Torrada de Feijão, Ovo e Tomate

🕒 12 min 🍽️ 1 porção(ões)

16 g

proteína

291

calorias

42,8 g

carboidrato

7,5 g

gordura

Ingredientes

pão integral	60 g
feijão carioca cozido	80 g
ovo	1 unidade
tomate	40 g
coentro	2 g

Modo de preparo

1. Aqueça o feijão e amasse parte dos grãos com um garfo.
2. Toste o pão e prepare o ovo mexido ou estrelado.
3. Espalhe o feijão sobre as torradas.
4. Finalize com o ovo, o tomate e o coentro.

FOTO RESERVADA

Crepe de Tapioca com Cottage e Espinafre

Crepe de Tapioca com Cottage e Espinafre

🕒 12 min 🍽️ 1 porção(ões)

14,6 g
proteína

223
calorias

22,4 g
carboidrato

7,5 g
gordura

Ingredientes

goma de tapioca	35 g
ovo	1 unidade
queijo cottage	60 g
espinafre cru	40 g

Modo de preparo

1. Bata o ovo e misture com a goma de tapioca.
2. Prepare o disco em frigideira antiaderente.
3. Refogue rapidamente o espinafre e misture ao cottage.
4. Recheie o disco, dobre e aqueça por 1 minuto.

FOTO RESERVADA

Pão de Queijo de Frigideira com Cottage

Pão de Queijo de Frigideira com Cottage

🕒 10 min 🍽️ 1 porção(ões)

15,7 g
proteína

242
calorias

18,8 g
carboidrato

10,7 g
gordura

Ingredientes

goma de tapioca	30 g
ovo	1 unidade
queijo cottage	50 g
queijo muçarela	15 g

Modo de preparo

1. Misture todos os ingredientes até formar uma massa uniforme.
2. Despeje em frigideira pequena untada.
3. Cozinhe em fogo baixo até firmar.
4. Vire e doure o outro lado antes de servir.

FOTO RESERVADA

Cookie Macio de Banana, Aveia e Amendoim

Cookie Macio de Banana, Aveia e Amendoim

🕒 20 min 🍽️ 1 porção(ões)

13,3 g
proteína

311
calorias

50,6 g
carboidrato

7,7 g
gordura

Ingredientes

banana-prata	80 g
aveia em flocos	30 g
amendoim torrado sem sal	10 g
leite em pó desnatado	15 g

Modo de preparo

1. Amasse a banana e misture com a aveia, o amendoim e o leite em pó.
2. Modele dois cookies sobre assadeira forrada.
3. Asse a 180 °C por 15 minutos.
4. Espere amornar antes de retirar da assadeira.

FOTO RESERVADA

Barquinhas de Alface com Atum e Grão-de-Bico

Barquinhas de Alface com Atum e Grão-de-Bico

🕒 12 min 🍽️ 1 porção(ões)

23,8 g
proteína

210
calorias

16,1 g
carboidrato

5,7 g
gordura

Ingredientes

alface	40 g
atum em água drenado	70 g
grão-de-bico cozido	50 g
tomate	40 g

Modo de preparo

1. Amasse grosseiramente o grão-de-bico.
2. Misture com o atum e o tomate picado.
3. Distribua o recheio nas folhas de alface.
4. Sirva as folhas dobradas como barquinhas.

FOTO RESERVADA

Quiche de Caneca de Frango e Ricota

Quiche de Caneca de Frango e Ricota

🕒 8 min 🍽️ 1 porção(ões)

28,1 g
proteína

213
calorias

2,7 g
carboidrato

9,3 g
gordura

Ingredientes

ovo	1 unidade
peito de frango cozido e desfiado	50 g
ricota	40 g
espinafre cru	30 g

Modo de preparo

1. Bata o ovo dentro de uma caneca grande.
2. Misture o frango, a ricota esfarelada e o espinafre.
3. Leve ao micro-ondas por 2 minutos.
4. Aguarde 1 minuto e sirva.

FOTO RESERVADA

Mingau de Aveia com Maçã e Chia

Mingau de Aveia com Maçã e Chia

🕒 10 min 🍽️ 1 porção(ões)

20,1 g
proteína

359
calorias

58,3 g
carboidrato

6,1 g
gordura

Ingredientes

aveia em flocos	35 g
leite desnatado	180 g
leite em pó desnatado	20 g
maçã com casca	80 g
chia	8 g

Modo de preparo

1. Misture a aveia, o leite e o leite em pó em uma panela.
2. Cozinhe em fogo baixo, mexendo até engrossar.
3. Junte a maçã em cubos e a chia.
4. Cozinhe por mais 2 minutos e sirva.

FOTO RESERVADA

Bolinho Assado de Batata-Doce e Frango

Bolinho Assado de Batata-Doce e Frango

🕒 25 min 🍽️ 1 porção(ões)

28,3 g
proteína

318
calorias

32,4 g
carboidrato

7,6 g
gordura

Ingredientes

batata-doce cozida	120 g
peito de frango cozido e desfiado	60 g
ovo	1 unidade
aveia em flocos	15 g

Modo de preparo

1. Amasse a batata-doce e misture com o frango, o ovo e a aveia.
2. Modele bolinhos pequenos com as mãos úmidas.
3. Disponha em assadeira antiaderente.
4. Asse a 200 °C por 18 minutos, virando na metade.

FOTO RESERVADA

Mexidão de Atum, Milho e Ovo

🕒 10 min 🍽️ 1 porção(ões)

32,7 g
proteína

330
calorias

17,4 g
carboidrato

14,6 g
gordura

Ingredientes

ovo	2 unidade
atum em água drenado	60 g
milho para cuscuz cozido	60 g
tomate	40 g

Modo de preparo

1. Bata os ovos e cozinhe em frigideira antiaderente.
2. Acrescente o atum e o milho.
3. Misture o tomate picado.
4. Mexa até aquecer por completo e sirva.

FOTO RESERVADA

Tapioca Doce de Ricota, Banana e Canela

Tapioca Doce de Ricota, Banana e Canela

🕒 10 min 🍽️ 1 porção(ões)

9,1 g
proteína

251
calorias

43 g
carboidrato

5 g
gordura

Ingredientes

goma de tapioca	40 g
ricota	60 g
banana-prata	70 g
canela em pó	1 g

Modo de preparo

1. Prepare o disco de tapioca em frigideira quente.
2. Amasse a ricota com a banana e a canela.
3. Espalhe o recheio no centro do disco.
4. Dobre e aqueça por mais 1 minuto.

FOTO RESERVADA

Panqueca de Cacau com Banana e Amendoim

Panqueca de Cacau com Banana e Amendoim

🕒 15 min 🍽️ 1 porção(ões)

14,6 g
proteína

324
calorias

43,1 g
carboidrato

12,5 g
gordura

Ingredientes

ovo	1 unidade
aveia em flocos	30 g
banana-prata	70 g
cacau em pó	5 g
amendoim torrado sem sal	8 g

Modo de preparo

1. Bata o ovo com a banana amassada, a aveia e o cacau.
2. Cozinhe a massa em pequenas porções.
3. Vire quando as bordas firmarem.
4. Finalize com o amendoim triturado.

FOTO RESERVADA

Creme de Morango com Leite em
Pó e Chia

Creme de Morango com Leite
em Pó e Chia

🕒 6 min 🍽️ 1 porção(ões)

17 g
proteína

228
calorias

33,8 g
carboidrato

3,3 g
gordura

Ingredientes

morango	150 g
leite em pó desnatado	30 g
leite desnatado	100 g
chia	8 g

Modo de preparo

1. Bata os morangos, o leite e o leite em pó.
2. Transfira para uma tigela.
3. Misture a chia.
4. Leve à geladeira por 20 minutos antes de servir.

FOTO RESERVADA

Cuscuz Cremoso de Ricota e Ovo

Cuscuz Cremoso de Ricota e Ovo

🕒 15 min 🍽️ 1 porção(ões)

19,5 g
proteína

284
calorias

28,9 g
carboidrato

11,3 g
gordura

Ingredientes

milho para cuscuz cozido	100 g
ricota	50 g
ovo	1 unidade
tomate	30 g

Modo de preparo

1. Aqueça o cuscuz em uma panela pequena.
2. Misture a ricota esfarelada e o tomate.
3. Prepare o ovo mexido separadamente.
4. Sirva o ovo sobre o cuscuz cremoso.

FOTO RESERVADA

Purê de Batata-Doce com Cottage e Frango

Purê de Batata-Doce com Cottage e Frango

🕒 18 min 🍽️ 1 porção(ões)

23,4 g
proteína

231
calorias

24,2 g
carboidrato

4 g
gordura

Ingredientes

batata-doce cozida	120 g
queijo cottage	60 g
peito de frango cozido e desfiado	50 g
cebolinha	3 g

Modo de preparo

1. Amasse a batata-doce ainda quente.
2. Misture metade do cottage ao purê.
3. Cubra com o frango aquecido e o restante do cottage.
4. Finalize com cebolinha.

FOTO RESERVADA

Torrada de Ricota, Cenoura e Ovo

Torrada de Ricota, Cenoura e Ovo

🕒 12 min 🍽️ 1 porção(ões)

18,8 g
proteína

306
calorias

35,3 g
carboidrato

11,1 g
gordura

Ingredientes

pão integral	60 g
ricota	50 g
ovo	1 unidade
cenoura crua ralada	40 g

Modo de preparo

1. Misture a ricota com a cenoura ralada.
2. Toste as fatias de pão.
3. Prepare o ovo mexido.
4. Monte as torradas com o creme de ricota e o ovo.

FOTO RESERVADA

Muffin de Atum, Milho e Muçarela

Muffin de Atum, Milho e Muçarela

🕒 22 min 🍽️ 1 porção(ões)

28,7 g
proteína

289
calorias

13,6 g
carboidrato

13,3 g
gordura

Ingredientes

ovo	1 unidade
atum em água drenado	60 g
milho para cuscuz cozido	50 g
queijo muçarela	15 g

Modo de preparo

1. Misture o ovo, o atum e o milho.
2. Coloque em forminha individual.
3. Cubra com a muçarela.
4. Asse a 200 °C por 15 minutos.

FOTO RESERVADA

Creme de Banana com Cacau e Cottage

Creme de Banana com Cacau e Cottage

🕒 6 min 🍽️ 1 porção(ões)

13 g

proteína

234

calorias

36,4 g

carboidrato

6 g

gordura

Ingredientes

banana-prata	80 g
queijo cottage	80 g
cacau em pó	5 g
aveia em flocos	15 g

Modo de preparo

1. Amasse a banana com o cottage.
2. Misture o cacau e a aveia.
3. Leve à geladeira por 10 minutos.
4. Sirva com canela, se desejar.

FOTO RESERVADA

Mingau de Cuscuz com Leite em Pó

Mingau de Cuscuz com Leite em Pó

🕒 10 min 🍽️ 1 porção(ões)

21,6 g
proteína

332
calorias

59,3 g
carboidrato

2,9 g
gordura

Ingredientes

milho para cuscuz cozido	100 g
leite desnatado	150 g
leite em pó desnatado	25 g
banana-prata	50 g

Modo de preparo

1. Aqueça o leite com o leite em pó.
2. Junte o cuscuz e amasse parte dos grãos.
3. Cozinhe até ficar cremoso.
4. Finalize com a banana fatiada.

FOTO RESERVADA

Salada Morna de Morango,
Cottage e Aveia

Salada Morna de Morango, Cottage e Aveia

🕒 8 min 🍽️ 1 porção(ões)

15,8 g
proteína

237
calorias

26,6 g
carboidrato

7,9 g
gordura

Ingredientes

morango	120 g
queijo cottage	100 g
aveia em flocos	20 g
chia	5 g

Modo de preparo

1. Aqueça os morangos por 1 minuto em frigideira antiaderente.
2. Coloque o cottage em uma tigela.
3. Cubra com os morangos mornos.
4. Finalize com a aveia e a chia.

FOTO RESERVADA

Bolinhos de Grão-de-Bico com Atum

Bolinhos de Grão-de-Bico com Atum

🕒 20 min 🍽️ 1 porção(ões)

31,2 g
proteína

361
calorias

32,3 g
carboidrato

11,7 g
gordura

Ingredientes

grão-de-bico cozido	80 g
atum em água drenado	60 g
ovo	1 unidade
aveia em flocos	15 g

Modo de preparo

1. Amasse o grão-de-bico com um garfo.
2. Misture o atum, o ovo e a aveia.
3. Modele bolinhos pequenos.
4. Asse a 200 °C por 15 minutos, virando uma vez.

FOTO RESERVADA

Crepioca de Cottage com
Cenoura e Cebolinha

Crepioca de Cottage com
Cenoura e Cebolinha

🕒 12 min 🍽️ 1 porção(ões)

15,1 g
proteína

234
calorias

24,1 g
carboidrato

7,9 g
gordura

Ingredientes

ovo	1 unidade
goma de tapioca	35 g
queijo cottage	70 g
cenoura crua ralada	30 g
cebolinha	3 g

Modo de preparo

1. Misture o ovo com a goma de tapioca.
2. Cozinhe o disco em frigideira antiaderente.
3. Recheie com cottage, cenoura e cebolinha.
4. Dobre e aqueça por 1 minuto antes de servir.

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

1. Aqueça o lombo fatiado.
2. Amasse a abóbora cozida.
3. Aqueça o feijão com o tomate.
4. 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.

COLEÇÃO PROT+

Sobremesas

Opções doces para encaixar na rotina sem abrir mão da praticidade.

FOTO RESERVADA

Mousse de Cottage com
Cacau e Banana

Mousse de Cottage com Cacau e Banana

🕒 8 min 🍽️ 1 porção(ões)

21 g
proteína

278
calorias

39,3 g
carboidrato

6,4 g
gordura

Ingredientes

queijo cottage	100 g
banana-prata	80 g
cacau em pó	8 g
leite em pó desnatado	20 g

Modo de preparo

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador.
2. Transfira para uma taça.
3. Leve à geladeira por 30 minutos.
4. Sirva gelado.

FOTO RESERVADA

Cheesecake de Morango com Ricota

Cheesecake de Morango com Ricota

🕒 15 min 🍽️ 1 porção(ões)

21,8 g
proteína

309
calorias

32,8 g
carboidrato

10,3 g
gordura

Ingredientes

ricota	100 g
morango	120 g
aveia em flocos	20 g
leite em pó desnatado	15 g

Modo de preparo

1. Triture a aveia e pressione no fundo de uma taça.
2. Bata a ricota com o leite em pó.
3. Cubra a base com o creme.
4. Finalize com morangos e gele por 30 minutos.

FOTO RESERVADA

Pudim de Caneca de Banana e
Leite em Pó

Pudim de Caneca de Banana e
Leite em Pó

🕒 7 min 🍽️ 1 porção(ões)

19,2 g
proteína

269
calorias

38,2 g
carboidrato

5,2 g
gordura

Ingredientes

ovo	1 unidade
banana-prata	80 g
leite em pó desnatado	25 g
leite desnatado	80 g

Modo de preparo

1. Bata todos os ingredientes em uma caneca.
2. Leve ao micro-ondas por 2 minutos.
3. Aguarde 1 minuto para firmar.
4. Sirva morno ou gelado.

FOTO RESERVADA

Trufa Cremosa de Cacau e Amendoim

Trufa Cremosa de Cacau e Amendoim

🕒 12 min 🍽️ 1 porção(ões)

17 g

proteína

286

calorias

42,1 g

carboidrato

8,6 g

gordura

Ingredientes

leite em pó desnatado	30 g
cacau em pó	10 g
banana-prata	70 g
amendoim torrado sem sal	12 g

Modo de preparo

1. Amasse a banana.
2. Misture o leite em pó e o cacau.
3. Incorpore o amendoim triturado.
4. Modele uma trufa grande e gele por 20 minutos.

FOTO RESERVADA

Sorvete de Morango, Banana e
Leite em Pó

Sorvete de Morango, Banana e Leite em Pó

🕒 10 min 🍽️ 1 porção(ões)

13,2 g
proteína

227
calorias

44,7 g
carboidrato

0,8 g
gordura

Ingredientes

morango	120 g
banana-prata	80 g
leite em pó desnatado	25 g
leite desnatado	60 g

Modo de preparo

1. Congele o morango e a banana previamente.
2. Bata as frutas com o leite e o leite em pó.
3. Leve ao congelador por 30 minutos.
4. Sirva na consistência de sorvete.

FOTO RESERVADA

Brownie de Caneca com Aveia e Cacau

Brownie de Caneca com Aveia e Cacau

🕒 8 min 🍽️ 1 porção(ões)

12,8 g
proteína

275
calorias

41 g
carboidrato

9,3 g
gordura

Ingredientes

ovo	1 unidade
aveia em flocos	25 g
banana-prata	70 g
cacau em pó	10 g

Modo de preparo

1. Amasse a banana na caneca.
2. Misture o ovo, a aveia e o cacau.
3. Leve ao micro-ondas por 2 minutos.
4. Aguarde 1 minuto antes de comer.

FOTO RESERVADA

Creme de Ricota com Cacau e Amendoim

Creme de Ricota com Cacau e Amendoim

🕒 6 min 🍽️ 1 porção(ões)

23,6 g
proteína

290
calorias

20,5 g
carboidrato

14,1 g
gordura

Ingredientes

ricota	100 g
cacau em pó	8 g
leite em pó desnatado	20 g
amendoim torrado sem sal	8 g

Modo de preparo

1. Amasse a ricota.
2. Misture o cacau e o leite em pó.
3. Cubra com o amendoim triturado.
4. Gele por 20 minutos e sirva.

FOTO RESERVADA

Taça de Morango, Cottage e Chia

Taça de Morango, Cottage e Chia

🕒 8 min 🍽️ 1 porção(ões)

16,2 g
proteína

251
calorias

27,3 g
carboidrato

9,1 g
gordura

Ingredientes

morango	150 g
queijo cottage	100 g
chia	10 g
aveia em flocos	15 g

Modo de preparo

1. Coloque metade dos morangos em uma taça.
2. Cubra com o cottage.
3. Acrescente a aveia e a chia.
4. Finalize com o restante dos morangos.

FOTO RESERVADA

Docinho de Banana, Aveia e Leite em Pó

Docinho de Banana, Aveia e Leite em Pó

🕒 15 min 🍽️ 1 porção(ões)

15,6 g
proteína

315
calorias

52,1 g
carboidrato

6,3 g
gordura

Ingredientes

banana-prata	80 g
aveia em flocos	25 g
leite em pó desnatado	25 g
amendoim torrado sem sal	8 g

Modo de preparo

1. Amasse a banana e misture os demais ingredientes.
2. Leve à geladeira por 10 minutos.
3. Modele bolinhas pequenas.
4. Sirva gelado.

FOTO RESERVADA

Manjar de Leite em Pó com Chia e Cacau

Manjar de Leite em Pó com Chia e Cacau

🕒 8 min 🍽️ 1 porção(ões)

19,2 g
proteína

239
calorias

31,1 g
carboidrato

5,4 g
gordura

Ingredientes

leite desnatado	150 g
leite em pó desnatado	30 g
chia	12 g
cacau em pó	5 g

Modo de preparo

1. Misture o leite, o leite em pó e o cacau.
2. Acrescente a chia.
3. Leve à geladeira por 2 horas.
4. Sirva quando estiver firme.

FOTO RESERVADA

Mousse de Ricota, Banana e Chia

Mousse de Ricota, Banana e Chia

🕒 8 min 🍽️ 1 porção(ões)

16 g

proteína

276

calorias

30,9 g

carboidrato

11,8 g

gordura

Ingredientes

ricota	100 g
banana-prata	80 g
chia	8 g
cacau em pó	5 g

Modo de preparo

1. Bata a ricota e a banana.
2. Misture a chia e o cacau.
3. Transfira para uma taça.
4. Gele por 30 minutos antes de servir.

FOTO RESERVADA

Cheesecake de Cottage, Morango e Chia

Cheesecake de Cottage, Morango e Chia

🕒 12 min 🍽️ 1 porção(ões)

18,5 g
proteína

271
calorias

28,6 g
carboidrato

9,7 g
gordura

Ingredientes

queijo cottage	120 g
morango	120 g
aveia em flocos	20 g
chia	8 g

Modo de preparo

1. Triture a aveia para formar a base.
2. Bata o cottage com metade dos morangos.
3. Monte a base e cubra com o creme.
4. Finalize com os morangos restantes e gele.

FOTO RESERVADA

Pudim de Chocolate com Ovo e Leite em Pó

Pudim de Chocolate com Ovo e Leite em Pó

🕒 10 min 🍽️ 1 porção(ões)

22,3 g
proteína

245
calorias

25,7 g
carboidrato

7,1 g
gordura

Ingredientes

ovo	1 unidade
leite em pó desnatado	30 g
leite desnatado	100 g
cacau em pó	8 g

Modo de preparo

1. Bata todos os ingredientes.
2. Coloque em uma caneca ou forma pequena.
3. Cozinhe no micro-ondas por 2 minutos.
4. Gele até firmar.

FOTO RESERVADA

Sorvete de Banana, Cacau e Amendoim

Sorvete de Banana, Cacau e Amendoim

🕒 8 min 🍽️ 1 porção(ões)

13,1 g
proteína

279
calorias

48,3 g
carboidrato

7,1 g
gordura

Ingredientes

banana-prata	120 g
cacau em pó	8 g
amendoim torrado sem sal	10 g
leite em pó desnatado	20 g

Modo de preparo

1. Congele a banana em rodela.
2. Bata com o cacau e o leite em pó.
3. Misture o amendoim triturado.
4. Sirva imediatamente ou gele por 20 minutos.

FOTO RESERVADA

Brigadeiro de Cottage e Cacau

🕒 12 min 🍽️ 1 porção(ões)

24,3 g
proteína

273
calorias

23,9 g
carboidrato

10,8 g
gordura

Ingredientes

queijo cottage	100 g
cacau em pó	10 g
leite em pó desnatado	25 g
amendoim torrado sem sal	8 g

Modo de preparo

1. Bata o cottage até ficar cremoso.
2. Misture o cacau e o leite em pó.
3. Gele por 20 minutos.
4. Finalize com o amendoim triturado.

FOTO RESERVADA

Pavê de Morango, Cottage e Aveia

Pavê de Morango, Cottage e Aveia

🕒 15 min 🍽️ 1 porção(ões)

21,1 g
proteína

290
calorias

36,3 g
carboidrato

6,9 g
gordura

Ingredientes

morango	130 g
queijo cottage	100 g
aveia em flocos	25 g
leite em pó desnatado	15 g

Modo de preparo

1. Misture o cottage com o leite em pó.
2. Monte camadas de aveia, creme e morango.
3. Repita as camadas.
4. Gele por 30 minutos e sirva.

FOTO RESERVADA

Brownie de Maçã, Aveia e Cacau

Brownie de Maçã, Aveia e Cacau

🕒 22 min 🍽️ 1 porção(ões)

12,1 g
proteína

262
calorias

38 g
carboidrato

9,4 g
gordura

Ingredientes

ovo	1 unidade
maçã com casca	100 g
aveia em flocos	25 g
cacau em pó	10 g

Modo de preparo

1. Rale a maçã e misture ao ovo.
2. Acrescente a aveia e o cacau.
3. Coloque em forma pequena.
4. Asse a 180 °C por 15 minutos.

FOTO RESERVADA

Creme de Banana, Ricota e Canela

Creme de Banana, Ricota e Canela

🕒 7 min 🍽️ 1 porção(ões)

16 g

proteína

300

calorias

40,6 g

carboidrato

9,5 g

gordura

Ingredientes

banana-prata	100 g
ricota	100 g
aveia em flocos	15 g
canela em pó	1 g

Modo de preparo

1. Amasse a banana e a ricota.
2. Misture a aveia e a canela.
3. Leve à geladeira por 20 minutos.
4. Sirva em uma taça.

FOTO RESERVADA

Trufa de Morango, Leite em Pó e Amendoim

Trufa de Morango, Leite em Pó e Amendoim

🕒 15 min 🍽️ 1 porção(ões)

17 g

proteína

270

calorias

34,6 g

carboidrato

7,7 g

gordura

Ingredientes

morango	100 g
leite em pó desnatado	30 g
amendoim torrado sem sal	12 g
aveia em flocos	15 g

Modo de preparo

1. Amasse os morangos.
2. Misture o leite em pó e a aveia.
3. Incorpore o amendoim triturado.
4. Modele e gele por 20 minutos.

FOTO RESERVADA

Parfait de Banana, Cottage e
Cacau

Parfait de Banana, Cottage e Cacau

🕒 8 min 🍽️ 1 porção(ões)

14,8 g
proteína

247
calorias

33,7 g
carboidrato

8,3 g
gordura

Ingredientes

banana-prata	90 g
queijo cottage	100 g
chia	8 g
cacau em pó	6 g

Modo de preparo

1. Misture o cottage com o cacau.
2. Faça uma camada de banana em rodela.
3. Cubra com o creme e a chia.
4. Gele por 20 minutos.

FOTO RESERVADA

Mousse de Morango com Ricota e Leite em Pó

Mousse de Morango com Ricota e Leite em Pó

🕒 8 min 🍽️ 1 porção(ões)

22,1 g
proteína

287
calorias

26,5 g
carboidrato

10,6 g
gordura

Ingredientes

morango	150 g
ricota	100 g
leite em pó desnatado	20 g
chia	6 g

Modo de preparo

1. Bata os morangos e a ricota.
2. Misture o leite em pó e a chia.
3. Distribua em uma taça.
4. Gele por 30 minutos.

FOTO RESERVADA

Cookie de Cacau, Banana e Aveia

Cookie de Cacau, Banana e Aveia

🕒 20 min 🍽️ 1 porção(ões)

9,7 g proteína	296 calorias	50,1 g carboidrato	9,4 g gordura
--------------------------	------------------------	------------------------------	-------------------------

Ingredientes

banana-prata	90 g
aveia em flocos	30 g
cacau em pó	8 g
amendoim torrado sem sal	10 g

Modo de preparo

1. Amasse a banana.
2. Misture a aveia, o cacau e o amendoim.
3. Modele os cookies.
4. Asse a 180 °C por 15 minutos.

FOTO RESERVADA

Pudim de Chia com Morango e
Leite em Pó

Pudim de Chia com Morango e Leite em Pó

🕒 8 min 🍽️ 1 porção(ões)

17,7 g
proteína

247
calorias

33,4 g
carboidrato

5,4 g
gordura

Ingredientes

leite desnatado	150 g
leite em pó desnatado	25 g
chia	15 g
morango	100 g

Modo de preparo

1. Misture o leite, o leite em pó e a chia.
2. Deixe descansar por 10 minutos.
3. Cubra com os morangos picados.
4. Leve à geladeira por 2 horas.

FOTO RESERVADA

Creme de Cacau, Cottage e Amendoim

Creme de Cacau, Cottage e Amendoim

🕒 7 min 🍽️ 1 porção(ões)

17,4 g
proteína

256
calorias

26 g
carboidrato

11,6 g
gordura

Ingredientes

queijo cottage	110 g
cacau em pó	8 g
amendoim torrado sem sal	10 g
banana-prata	60 g

Modo de preparo

1. Bata o cottage com a banana.
2. Misture o cacau.
3. Cubra com o amendoim triturado.
4. Gele por 20 minutos.

FOTO RESERVADA

Sorvete de Morango com Cottage e Leite em Pó

Sorvete de Morango com Cottage e Leite em Pó

🕒 10 min 🍽️ 1 porção(ões)

20,3 g
proteína

264
calorias

36,6 g
carboidrato

5 g
gordura

Ingredientes

morango	150 g
queijo cottage	100 g
leite em pó desnatado	20 g
banana-prata	50 g

Modo de preparo

1. Congele os morangos e a banana.
2. Bata com o cottage e o leite em pó.
3. Leve ao congelador por 20 minutos.
4. Sirva cremoso.

FOTO RESERVADA

Bolo de Caneca de Maçã, Aveia e Leite em Pó

Bolo de Caneca de Maçã, Aveia e Leite em Pó

🕒 8 min 🍽️ 1 porção(ões)

17,2 g
proteína

287
calorias

39,6 g
carboidrato

7,2 g
gordura

Ingredientes

ovo	1 unidade
maçã com casca	80 g
aveia em flocos	25 g
leite em pó desnatado	20 g

Modo de preparo

1. Rale a maçã dentro de uma caneca.
2. Misture o ovo, a aveia e o leite em pó.
3. Leve ao micro-ondas por 2 minutos.
4. Aguarde 1 minuto antes de servir.

FOTO RESERVADA

Taça de Banana, Morango e Cottage

Taça de Banana, Morango e Cottage

🕒 6 min 🍽️ 1 porção(ões)

15,1 g
proteína

266
calorias

40,7 g
carboidrato

6 g
gordura

Ingredientes

banana-prata	80 g
morango	100 g
queijo cottage	100 g
aveia em flocos	15 g

Modo de preparo

1. Corte as frutas em rodela.
2. Coloque uma camada de banana.
3. Cubra com cottage, aveia e morango.
4. Sirva gelado.

FOTO RESERVADA

Trufa de Aveia, Cacau e Cottage

Trufa de Aveia, Cacau e Cottage

🕒 15 min 🍽️ 1 porção(ões)

16,6 g
proteína

261
calorias

26,8 g
carboidrato

11,9 g
gordura

Ingredientes

queijo cottage	80 g
aveia em flocos	25 g
cacau em pó	10 g
amendoim torrado sem sal	8 g

Modo de preparo

1. Amasse o cottage.
2. Misture a aveia e o cacau.
3. Modele uma trufa grande.
4. Passe no amendoim triturado e gele.

FOTO RESERVADA

Manjar de Banana e Chia

Manjar de Banana e Chia

🕒 8 min 🍽️ 1 porção(ões)

17,2 g
proteína

271
calorias

43,8 g
carboidrato

4,3 g
gordura

Ingredientes

leite desnatado	150 g
leite em pó desnatado	25 g
banana-prata	70 g
chia	12 g

Modo de preparo

1. Bata o leite, o leite em pó e a banana.
2. Misture a chia.
3. Leve à geladeira por 2 horas.
4. Sirva firme.

FOTO RESERVADA

Cheesecake de Banana, Ricota e Aveia

Cheesecake de Banana, Ricota e Aveia

🕒 18 min 🍽️ 1 porção(ões)

22,5 g
proteína

371
calorias

49,1 g
carboidrato

10,4 g
gordura

Ingredientes

ricota	100 g
banana-prata	80 g
aveia em flocos	25 g
leite em pó desnatado	15 g

Modo de preparo

1. Triture a aveia e forme a base.
2. Bata a ricota, a banana e o leite em pó.
3. Cubra a base com o creme.
4. Gele por 1 hora antes de servir.