

# 4 Variações Deliciosas para o Seu Cardápio Fitness

escrito por Universo e Cultura



Manter uma alimentação saudável exige **constância e disciplina**, mas isso não significa viver de pratos repetitivos e sem graça. Pelo contrário – **comer bem pode (e deve!) ser prazeroso!**

Com o tempo, é normal que seguir uma dieta se torne algo mecânico, quase “robótico”. Porém, variar o cardápio é essencial tanto para o corpo quanto para a mente. A boa notícia é que dá para inovar **sem sair da dieta** e continuar conquistando seus objetivos de saúde e forma física.

Confira abaixo quatro receitas fitness saborosas e práticas que vão transformar sua rotina alimentar.

## □ **Coxinha Low Carb**

A clássica coxinha ganhou uma versão saudável e deliciosa! Rica em proteínas e com baixo teor de carboidratos, ela é uma ótima opção para o lanche pós-treino.

### **Benefício nutricional:**

A couve-flor usada na massa é uma excelente fonte de fibras, vitaminas C e K e antioxidantes. Estudos mostram que seu consumo auxilia no controle da glicemia e na saciedade, além de contribuir para a saúde intestinal (Harvard School of

Public Health, 2022).

## **Ingredientes**

1 fio de azeite

1 cebola picada

5 dentes de alho picados

1 tomate picado

500 g de peito de frango desfiado

Sal e pimenta-do-reino a gosto

Cheiro-verde a gosto

1 couve-flor picada

150 g de creme de ricota

100 g de queijo meia cura ralado

1 xícara de farinha de linhaça

## **Modo de preparo**

1. Em uma frigideira, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho.
2. Adicione o tomate e deixe refogar um pouco.
3. Acrescente o frango desfiado, o sal, a pimenta e o cheiro-verde.
4. Transfira essa mistura para um processador e adicione a couve-flor.
5. Bata até formar uma massa homogênea.
6. Misture o creme de ricota com o queijo ralado.

7. Pegue um pedaço da massa, abra na mão, recheie e feche no formato de coxinha.
8. Passe as coxinhas na farinha de linhaça.
9. Leve ao forno preaquecido (180 °C) por cerca de 35 minutos.

## ☐ **Pão de Micro-ondas**

Com apenas quatro ingredientes, esse pãozinho é uma opção prática, rica em fibras e ideal para o café da manhã ou lanche da tarde.

### **Benefício nutricional:**

O farelo de aveia é fonte de beta-glucanas, fibras que auxiliam na redução do colesterol e na melhora da digestão (European Journal of Clinical Nutrition, 2020).

### **Ingredientes (1 porção)**

- 1 ovo
- 2 colheres de farelo de aveia
- 2 colheres de iogurte desnatado (ou água)
- 1 colher (chá) de fermento químico

### **Modo de preparo**

1. Misture todos os ingredientes até obter uma massa homogênea.
2. Leve ao micro-ondas por 2 minutos e 20 segundos.
3. Recheie a gosto – sugestões: frango desfiado, tomate, ricota ou peito de peru.

## ☐ **Brigadeiro Fit de Batata Doce**

Sim, é possível matar a vontade de um docinho sem sair da linha! Essa versão de brigadeiro é nutritiva, energética e perfeita para quem treina.

### **Benefício nutricional:**

A batata-doce é rica em carboidratos complexos e fibras, fornecendo energia de liberação lenta e ajudando no controle da fome – ideal para quem busca desempenho físico e saciedade.

### **Ingredientes**

1 batata-doce média cozida e amassada

3 colheres (sopa) de açúcar mascavo (ou demerara/de coco)

80 a 100 g de chocolate amargo (70% cacau)

1 colher (sopa) de manteiga

1 colher (sopa) de cacau em pó

Cacau, coco ralado ou castanhas para enrolar

### **Modo de preparo**

1. Cozinhe e amasse bem a batata-doce até formar um purê.
2. Leve ao fogo baixo com os demais ingredientes, mexendo até obter uma massa firme.
3. Espere esfriar, modele as bolinhas e passe no cacau, coco ou castanhas trituradas.

☐ **Dica: também pode ser consumido na versão “de colher”!**

## ☐ **Crepioca Fit**

Rápida, versátil e rica em proteínas, a crepioca é uma excelente opção para o café da manhã ou ceia. Pode ser doce ou salgada, conforme o seu gosto.

Benefício nutricional:

A combinação de ovo e tapioca fornece energia e aminoácidos essenciais, importantes para a recuperação muscular após o treino.

### **Ingredientes (1 porção)**

1 ovo

1 colher (sopa) de goma de tapioca

Adoçante (para versão doce) ou sal (para versão salgada)

### **Modo de preparo**

1. Bata o ovo em um recipiente.
2. Adicione a goma de tapioca e misture bem até formar uma massa lisa.
3. Despeje em uma frigideira antiaderente aquecida e mantenha em fogo baixo.
4. Doure dos dois lados e recheie a gosto (frango, queijo branco, banana, pasta de amendoim, etc.).

## ☐ **Conclusão**

Ter uma alimentação saudável não precisa ser sinônimo de monotonia. Com criatividade e ingredientes certos, é possível montar pratos **nutritivos, saborosos e práticos** – aliados perfeitos para quem busca qualidade de vida e bem-estar.