



DESCOMPLICA A COZINHA SAUDÁVEL

sportsplace.pt



COMO COMEÇAR

Fazer várias refeições ao longo do dia em intervalos regulares, evitando longas horas de jejum, traz-nos uma sensação de bem-estar que se reflete na nossa energia, humor e até concentração e rentabilidade a nível de trabalho, estudo e treino.

Após um período longo de restrição alimentar, quando se permitir comer, acabará por comer em demasia. Desta forma, se chegar à hora das refeições principais com menos apetite, será mais fácil optar por alimentos mais saudáveis e moderar as doses dos mesmos. O dia-a-dia é muito corrido e nem sempre existe tempo para preparar algo elaborado.

Para além disso sabemos que nem sempre é fácil saber o que comer ao pequeno almoço, a meio da tarde, antes e depois do treino e foi com o intuito de colmatar essa necessidade que este e-book foi elaborado.

Todas as receitas possuem uma tabela em que consta a informação nutricional. Importa salientar que são apenas sugestões de receitas e que as quantidades não são específicas para nenhum objetivo, nem para nenhum indivíduo em específico. É importante ser acompanhado por um Nutricionista para que seja possível garantir essa adaptação.



PAPAS DE AVEIA COM FRUTA

As papas de aveia são um clássico, sobretudo na altura do Outono e Inverno. Na Primavera e Verão, pode fazer no dia anterior e colocar no frigorífico. A forma perfeita de começar o dia, cremosas, nutritivas e deliciosas. São também ótimas opções para antes do treino!

INGREDIENTES

- Flocos de aveia (30g)
- Leite UHT magro/bebida vegetal sem açúcar (150ml)
- Pau de canela

TOPPING (OPCIONAL)

- Fruta (160g)
- Frutos oleaginosos (20g)
- Canela em pó

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Num tacho junte os flocos de aveia, o leite ou bebida vegetal e o pau de canela. Aqueça em lume médio e vá mexendo de vez em quando até ferver.
2. Quando ferver pode reduzir o lume e mexer até obter a consistência desejada.
3. Coloque as papas numa taça e retire o pau de canela.
4. Nesta altura pode ser criativo e utilizar a fruta que mais gostar, frutos oleaginosos e canela.

| VALOR NUTRICIONAL POR RECEITA | |
|-------------------------------|------|
| ENERGIA (KCAL) | 377 |
| PROTEÍNA (G) | 14,3 |
| GORDURA TOTAL (G) | 14,6 |
| HIDRATOS DE CARBONO (G) | 47,3 |
| FIBRA ALIMENTAR (G) | 7,2 |



PANQUECAS DE AVEIA E BANANA

As panquecas são deliciosas, simples e rápidas de fazer. São ótimas opções para o pequeno-almoço ou lanches.

Perfeitas para transportar para as aulas, para o trabalho, ou até para a praia.

INGREDIENTES

- 1 Ovo
- Banana (100g)
- Flocos de aveia (30g)
- Leite UHT magro/bebida vegetal sem açúcar (100ml)

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Juntar todos os ingredientes e chegar à consistência perfeita da massa.
2. Numa frigideira antiaderente ou máquina de panquecas/crepes colocar a massa na forma que círculo, em lume médio.
3. Esperar até que estejam bem cozinhadas para, em seguida, virar.
4. Coloque as panquecas num prato e sirva como preferir (iogurte, fruta, compotas de fruta,...).

DICA Usar bananas maduras – são mais doces e com uma textura mais leve.

| VALOR NUTRICIONAL POR RECEITA | |
|-------------------------------|------|
| ENERGIA (KCAL) | 316 |
| PROTEÍNA (G) | 16,2 |
| GORDURA TOTAL (G) | 8,3 |
| HIDRATOS DE CARBONO (G) | 45,2 |
| FIBRA ALIMENTAR (G) | 5,1 |



CREPIOCA

A crepioca é uma opção fácil, rápida e mais interessante nutricionalmente do que a tapioca tradicional. É uma opção para comer a caminho do ginásio ou até no trabalho. O recheio pode variar conforme o gosto de cada um, desde os gostos mais doces aos salgados.

INGREDIENTES

- Tapioca (40g)
- 1 Ovo

TOPPING (OPCIONAL) OPCIONAL

- Compota de fruta (15g)

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Juntar o ovo e a tapioca, bater até obter uma mistura homogénea.
2. É ideal que a frigideira esteja a temperatura média.
3. Deixe cozinhar alguns minutos e vire, deixe por mais um tempo para dourar o outro lado.
4. Quando as pontas da crepioca começarem a levantar da frigideira, é sinal que está a soltar com facilidade e pode virá-la.
5. Por fim, rechear a gosto e fechar.

VALOR NUTRICIONAL POR RECEITA

| | |
|-------------------------|------|
| ENERGIA (KCAL) | 260 |
| PROTEÍNA (G) | 7,3 |
| GORDURA TOTAL (G) | 6,0 |
| HIDRATOS DE CARBONO (G) | 43,4 |
| FIBRA ALIMENTAR (G) | 0,8 |



PÃO INTEGRAL COM QUEIJO FRESCO E LEITE COM CAFÉ

Por muitas opções que haja, não há nada como o tradicional pão com queijo. É uma opção rápida e perfeita de transportar.

INGREDIENTES

- Pão integral (60g)
- Queijo fresco light (30g)
- Leite UHT magro (150ml)
- Café (30ml)

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Torre o pão integral.
2. Barre o pão com o queijo fresco light.
3. Acompanhe com um copo de leite magro com café.

| VALOR NUTRICIONAL POR RECEITA | |
|--------------------------------------|------|
| ENERGIA (KCAL) | 241 |
| PROTEÍNA (G) | 11,9 |
| GORDURA TOTAL (G) | 6,4 |
| HIDRATOS DE CARBONO (G) | 33,5 |
| FIBRA ALIMENTAR (G) | 5,6 |



IOGURTE GREGO LIGEIRO COM FRUTA E GRANOLA

O mítico iogurte com fruta e granola, um básico perfeito para qualquer altura do dia, quer pequeno-almoço ou lanche. Fácil de transportar e comer em qualquer lugar!

INGREDIENTES

- Iogurte grego ligeiro sólido (125g)
- Fruta (160g)
- 1 dose de granola (30g)

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Coloque o iogurte numa taça e adicione uma peça de fruta.
2. Como topping acrescente a granola.

| VALOR NUTRICIONAL POR RECEITA | |
|--------------------------------------|------|
| ENERGIA (KCAL) | 252 |
| PROTEÍNA (G) | 11,7 |
| GORDURA TOTAL (G) | 7 |
| HIDRATOS DE CARBONO (G) | 35,8 |
| FIBRA ALIMENTAR (G) | 7 |



GRANOLA

A granola é ótima para se comer ao pequeno-almoço, como snack ou ao lanche, com iogurte, bebida vegetal ou até com papas de aveia.

INGREDIENTES

- Flocos de aveia (150g)
- Frutos oleaginosos (50g)
- Canela (q.b.)
- Banana madura (160g)
- Manteiga de amendoim (15g)

NOTA As quantidades mencionadas são para oito doses de granola.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Pré aqueça o forno a 180°C.
2. Junte os ingredientes num recipiente e misture bem para envolver todos.
3. Coloque a mistura num tabuleiro de ir ao forno e espalhe bem a mistura para não ficar sobreposta.
4. Levar ao forno por 30 minutos. (NOTA Mexer a cada 10 minutos para não queimar.)
5. No final, a granola deve estar dourada e crocante.

| VALOR NUTRICIONAL POR RECEITA | |
|-------------------------------|------|
| ENERGIA (KCAL) | 88 |
| PROTEÍNA (G) | 2,9 |
| GORDURA TOTAL (G) | 3,7 |
| HIDRATOS DE CARBONO (G) | 10,6 |
| FIBRA ALIMENTAR (G) | 3,7 |



PÃO DE FRIGIDEIRA

Quem não gosta de começar o dia com um pão quentinho?

E se for um pão de frigideira feito na hora?

Este pão de frigideira é muito fácil de fazer, saboroso e possui a textura perfeita.

INGREDIENTES

- 1 ovo (55g)
- 2 colheres de sopa de água
- 2 colheres de sopa de farinha de amêndoa (30g)
- 1 pitada de sal (opcional)
- 1 colher de chá de fermento para bolos

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Misture todos os ingredientes num recipiente.
2. Espalhe a mistura numa frigideira antiaderente e deixe cozinhar em lume brando. Quando estiver pronta vire do outro lado.

| VALOR NUTRICIONAL POR RECEITA | |
|-------------------------------|------|
| ENERGIA (KCAL) | 197 |
| PROTEÍNA (G) | 21,9 |
| GORDURA TOTAL (G) | 9,2 |
| HIDRATOS DE CARBONO (G) | 4,1 |
| FIBRA ALIMENTAR (G) | 3,6 |



BOLACHAS MARIA, IOGURTE NATURAL E FRUTA

Para aqueles dias em que não houve mesmo tempo de preparar nada.

Para levar para o trabalho ou para a escola, bastante fáceis de ter à mão e úteis no controlo do apetite.

INGREDIENTES

- 4 bolachas maria (24g)
- iogurte natural meio gordo (125g)
- Fruta (160g)

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Pode dar asas à imaginação e ao iogurte adicionar a fruta cortada e a bolacha triturada.

VALOR NUTRICIONAL POR RECEITA

| | |
|-------------------------|------|
| ENERGIA (KCAL) | 264 |
| PROTEÍNA (G) | 8,6 |
| GORDURA TOTAL (G) | 6,0 |
| HIDRATOS DE CARBONO (G) | 43,7 |
| FIBRA ALIMENTAR (G) | 3,8 |



PÃO INTEGRAL COM QUEIJO, IOGURTE LÍQUIDO DE AROMA E FRUTA

De volta ao tradicional pão com queijo, um básico que sabe sempre bem.

Desta vez pode optar por adicionar um iogurte líquido e uma peça de fruta à escolha.

Não requer grandes preparações. É o aliado perfeito para ir connosco para todo o lado.

INGREDIENTES

- Pão integral (60g)
- Iogurte líquido aroma (160g)
- Fruta (160g)
- Fatia de queijo com menos 50% gordura (20g)

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Torre o pão integral.
2. Adicione queijo com menos 50% de gordura e uma fatia de fiambre.
3. Acompanhe com um iogurte líquido de aroma.

| VALOR NUTRICIONAL POR RECEITA | |
|--------------------------------------|------|
| ENERGIA (KCAL) | 285 |
| PROTEÍNA (G) | 16,8 |
| GORDURA TOTAL (G) | 7,7 |
| HIDRATOS DE CARBONO (G) | 62,1 |
| FIBRA ALIMENTAR (G) | 7,8 |



PÃO INTEGRAL COM OVO MEXIDO COM ORÉGÃOS E TOMATES CHERRY

O pão com ovo é uma opção bastante prática e saborosa.

Não há dificuldade em preparar esta refeição, fica ótima no pequeno-almoço, no lanche e até num almoço ou jantar que precise de ser mais rápido.

INGREDIENTES

- Pão integral (70g)
- 1 Ovo
- Tomate cherry (40g)
- Orégãos (q.b.)

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Torre o pão integral.
2. Numa tigela, coloque o ovo e bata com o auxílio de um garfo, até obter uma mistura homogénea.
3. Numa frigideira, coloque o ovo batido para cozinhar, sem parar de mexer, durante 3 minutos, ou até mudar a consistência e estar totalmente cozido.
4. Retire do fogão, acrescente os orégãos e misture bem.
5. Disponha sobre o pão, coloque os tomates cherry e sirva logo em seguida.

| VALOR NUTRICIONAL POR RECEITA | |
|--------------------------------------|------|
| ENERGIA (KCAL) | 245 |
| PROTEÍNA (G) | 12,8 |
| GORDURA TOTAL (G) | 8,2 |
| HIDRATOS DE CARBONO (G) | 29,3 |
| FIBRA ALIMENTAR (G) | 5,7 |



PÃO COM TOFU MEXIDO

Neste lanche podemos usar o tofu como uma alternativa à proteína animal e, assim, ser um lanche adaptado aos indivíduos que adotam uma alimentação vegana. Não há dificuldade em preparar esta refeição, fica ótima no pequeno-almoço, no lanche e até num almoço ou jantar. É interessante fazer uma marinada para o tofu de forma a contribuir com algum sabor para tornar uma refeição com um paladar mais apelativo.

INGREDIENTES

- Pão integral (50g)
- Tofu (60g)
- Molho de soja q.b.
- Manjeriço q.b.
- Caril q.b.
- Pimenta preta q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Torre o pão integral.
2. Coloque o tofu a marinar cerca de 15 – 30 minutos, pode utilizar molho de soja, manjeriço, caril e pimenta preta.
3. Numa frigideira antiaderente, salteie o tofu e mexa até ficar com a textura adequada.

VALOR NUTRICIONAL POR RECEITA

| | |
|-------------------------|------|
| ENERGIA (KCAL) | 160 |
| PROTEÍNA (G) | 8,9 |
| GORDURA TOTAL (G) | 4,2 |
| HIDRATOS DE CARBONO (G) | 21,2 |
| FIBRA ALIMENTAR (G) | 4,0 |



TORTITAS DE MILHO COM MANTEIGA DE AMENDOIM E BANANA

Para os dias de maior preguiça em que não há vontade de preparar algo elaborado, ou não houve tempo de preparar o lanche.

As tortitas de milho são uma opção rápida e fácil, para tornar as tortitas mais apelativas, a sugestão é adicionar manteiga de amendoim e banana.

Fica uma combinação incrível!

INGREDIENTES

- Tortitas de milho (16g)
- Manteiga de amendoim (20g)
- Banana (160g)
- Canela q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Barre as tortas de milho com a manteiga de amendoim.
2. Corte a banana às rodelas e coloque em cima das tortitas de milho.
3. Polvilhe com canela.

| VALOR NUTRICIONAL POR RECEITA | |
|--------------------------------------|------|
| ENERGIA (KCAL) | 327 |
| PROTEÍNA (G) | 8,9 |
| GORDURA TOTAL (G) | 11,4 |
| HIDRATOS DE CARBONO (G) | 47,4 |
| FIBRA ALIMENTAR (G) | 6,6 |



BATIDO DE BANANA E AVEIA

Gosta de opções fáceis de comer? Que tal um batido? Além de ser uma opção muito rica nutricionalmente, é bastante fácil de preparar e muito rápida de consumir. A refeição ideal para os dias em que toma o pequeno-almoço a caminho do trabalho ou do ginásio.

INGREDIENTES

- 1 banana (160g)
- 3 colheres de sopa de flocos de aveia (30g)
- 1 caneca de leite UHT magro (250ml)

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Corte a banana em pedaços e coloque dentro de um liquidificador.
2. Junte os outros ingredientes e bata até a aveia ficar desfeita.

| VALOR NUTRICIONAL POR RECEITA | |
|--------------------------------------|------|
| ENERGIA (KCAL) | 345 |
| PROTEÍNA (G) | 15,1 |
| GORDURA TOTAL (G) | 2,9 |
| HIDRATOS DE CARBONO (G) | 65,6 |
| FIBRA ALIMENTAR (G) | 7,0 |



BARRAS DE CEREAIS E FIGOS

As barras de cereais são conhecidas como barras energéticas, são bastantes úteis quando necessita de energia rápida. Além disso, são fáceis de transportar e convenientes de consumir. Servem tanto de pré treino, pós treino ou como snack. A receita corresponde a 8 doses individuais.

INGREDIENTES

- Caju (80g)
- Miolo de noz (100g)
- Amêndoa (50g)
- Coco ralado (15g)
- Figos secos cortados em pedaços (60g)
- Tâmaras sem caroço cortadas em pedaços (60g)
- Azeite (10g)
- Mel (25g)
- Leite de coco (120g)
- Coco ralado (45g)
- 6 figos frescos cortados em fatias finas
- Essência de baunilha

MODO DE PREPARAÇÃO

PARA DEMOLHAR

1. Coloque o caju num recipiente, adicione água e deixe de molho cerca de 8 horas.

BASE

1. Coloque tudo no liquidificador e triture.
2. Forre uma forma de fundo amovível (16x16 cm aproximadamente), coloque a massa e pressione com as mãos e leve ao congelador cerca de 2 horas.

COBERTURA

1. Coloque no liquidificador o caju escorrido e triture.
2. Adicione o mel, o leite de coco, a essência de baunilha e o coco ralado e volte a tritar.
3. Deite sobre o base e leve ao congelador cerca de 2 horas ou até congelar.
4. Cubra com os figos e corte retângulos de 8x4 cm aproximadamente.
5. Reserve no frigorífico até ao momento de servir.

VALOR NUTRICIONAL POR RECEITA

| | |
|-------------------------|------|
| ENERGIA (KCAL) | 259 |
| PROTEÍNA (G) | 5,9 |
| GORDURA TOTAL (G) | 19,5 |
| HIDRATOS DE CARBONO (G) | 15,6 |
| FIBRA ALIMENTAR (G) | 3,7 |



BOLAS ENERGÉTICAS DE AMENDOIM

Tal como as barras de cereais, são bastantes úteis quando é preciso energia rápida. São também fáceis de transportar e convenientes de consumir. Servem tanto de pré treino, pós treino ou como snack. A receita corresponde a 20 doses individuais.

INGREDIENTES

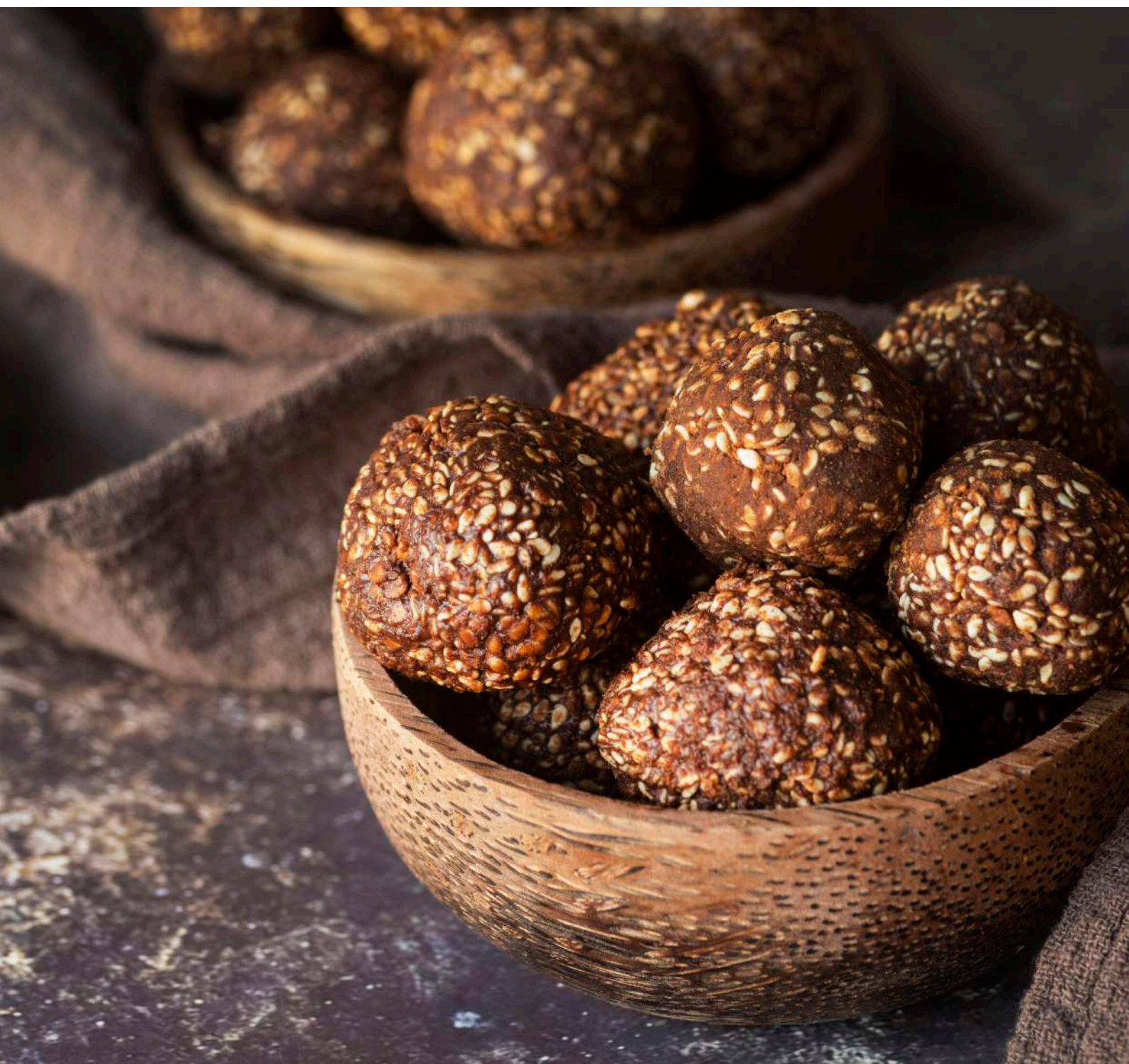
- Manteiga de amendoim (150g)
- Mel (100g)
- Flocos de aveia (200g)
- Sementes de chia (20g)
- Amendoim torrado partido em pedaços (20g)
- Cacau em cru em pó (10g)
- Gengibre em pó (4g)
- Sal q.b.
- ½ limão, só a raspa
- Azeite (20g)

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Coloque num recipiente a manteiga de amendoim e o mel e aqueça 3 minutos.
2. No liquidificador, coloque a mistura anterior e adicione os flocos de aveia, a chia, o amendoim, o cacau, o gengibre, o sal e a raspa de limão e envolva tudo.
3. Com a mistura ainda quente, forme pequenas bolas com as mãos humedecidas com azeite.
4. Reserve no frigorífico até ao momento de servir.

VALOR NUTRICIONAL POR RECEITA

| | |
|-------------------------|------|
| ENERGIA (KCAL) | 120 |
| PROTEÍNA (G) | 3,9 |
| GORDURA TOTAL (G) | 16,0 |
| HIDRATOS DE CARBONO (G) | 11,5 |
| FIBRA ALIMENTAR (G) | 1,7 |



BEBIDA ISOTÓNICA DE LIMÃO E LARANJA

As bebidas isotónicas foram desenvolvidas para repor facilmente os fluídos corporais perdidos durante a transpiração. Repõem os sais minerais perdidos com a água. É uma alternativa perfeita para durante o treino.

INGREDIENTES 750-1000ml

- Sumo de meio limão (30g)
- Sumo de meia laranja (30g)
- 40g de mel (2 c. de sopa cheias)
- Sal q.b.
- 1 pau de canela
- Folhas de Hortelã opcional
- Água (até perfazer os 750-1000ml)

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Juntar todos os ingredientes no liquidificador e triturar.

| VALOR NUTRICIONAL POR RECEITA | |
|--------------------------------------|------|
| ENERGIA (KCAL) | 209 |
| PROTEÍNA (G) | 0,3 |
| GORDURA TOTAL (G) | 0,2 |
| HIDRATOS DE CARBONO (G) | 51,1 |
| FIBRA ALIMENTAR (G) | 0,0 |



LEITE PROTEICO DE CACAU E PÃO

Nem sempre sabemos o que podemos consumir depois de um treino.

Esta alternativa, para além de ser prática, é uma ótima combinação para o reabastecimento dos níveis de energia e para recuperação dos músculos.

INGREDIENTES 750-1000ml

- 1 embalagem de Leite Proteico Cacau Mimosa ou similar (250ml)
- Pão integral (50g)
- 1 Fatia de queijo com menos 50% gordura (20g)

| VALOR NUTRICIONAL POR RECEITA | |
|--------------------------------------|------|
| ENERGIA (KCAL) | 209 |
| PROTEÍNA (G) | 0,3 |
| GORDURA TOTAL (G) | 0,2 |
| HIDRATOS DE CARBONO (G) | 51,1 |
| FIBRA ALIMENTAR (G) | 0,0 |



QUEIJINHO TRIÂNGULO LIGHT E BOLACHAS MARINHEIRA

Mais uma opção de um lanche rápido e saboroso.

Não é preciso despender muito tempo para preparar e é de fácil transporte.

INGREDIENTES

- 2 queijinhos triângulos light (32g)

- 4 bolachas marinheira (32g)

| VALOR NUTRICIONAL POR RECEITA | |
|--------------------------------------|------|
| ENERGIA (KCAL) | 207 |
| PROTEÍNA (G) | 6,6 |
| GORDURA TOTAL (G) | 9,8 |
| HIDRATOS DE CARBONO (G) | 22,4 |
| FIBRA ALIMENTAR (G) | 1,7 |



WRAP COM OVO COZIDO, TOMATE E ALFACE

Esta é uma sugestão diferente das refeições habituais, para aquele dia em que não sabe o que fazer para o almoço ou para o jantar.

A receita corresponde a 6 doses individuais.

INGREDIENTES

PARA A MASSA

- Farinha integral (150g)
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de sopa de salsa picada
- Sal q.b.
- 1 dente de alho
- Iogurte grego ligeiro (100g)
- 2 colheres de sopa de água
- 1 colher de sopa de azeite (7g)
- Sumo de ½ limão

PARA O RECHEIO

- 1 Ovo cozido
- Tomate (30g)
- Alface (50g)

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Numa tigela misturar a farinha com o fermento, a salsa, o sal e o dente de alho ralado. Junte o iogurte e mexa.
2. A pouco e pouco, e sem deixar de bater, adicione a água. Mexa até obter uma massa homogênea e elástica. Molde seis bolas e deixe descansar cerca de 20 minutos.
3. Aqueça uma pequena frigideira antiaderente. Estenda a massa, molde-a em círculos e coloque-os, um a um, na frigideira, deixando alourar alguns minutos de ambos os lados. Retire-os à medida que forem ficando prontos e conserve-os.
4. Recheie com um ovo cozido, as fatias de fiambre de aves, um tomate cortado às fatias e folhas de alface.

VALOR NUTRICIONAL POR RECEITA

| | |
|-------------------------|------|
| ENERGIA (KCAL) | 195 |
| PROTEÍNA (G) | 11,6 |
| GORDURA TOTAL (G) | 8,2 |
| HIDRATOS DE CARBONO (G) | 18,2 |
| FIBRA ALIMENTAR (G) | 3,0 |



TREMOÇOS COM PALITOS DE CENOURA

Além de muito saboroso, é um snack rico nutricionalmente! Os tremoços sem sal são uma excelente opção para um lanche rápido e saudável. A cenoura é também um alimento muito prático de consumir e não necessita de ser cozinhada.

INGREDIENTES

- Tremoços (50g)
- 1 cenoura média crua (120g)

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Demolhar os tremoços para retirar o excesso de sal.
2. Descascar uma cenoura e cortar em palitos.

| VALOR NUTRICIONAL POR RECEITA | |
|-------------------------------|-----|
| ENERGIA (KCAL) | 82 |
| PROTEÍNA (G) | 8,9 |
| GORDURA TOTAL (G) | 1,2 |
| HIDRATOS DE CARBONO (G) | 8,9 |
| FIBRA ALIMENTAR (G) | 5,5 |



SMOOTHIE BOWL DE FRAMBOESAS

Vem aí o bom tempo e com ele, a vontade de comer fruta fresca.

As smoothie bowls são muito conhecidas atualmente pelo seu aspeto irrecusável e pela sua frescura. São um excelente pequeno-almoço para aqueles dias de verão ou um lanche da tarde.

INGREDIENTES

- ½ banana
- 1 mão de framboesas (50g)
- iogurte grego ligeiro (125g)

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Colocar todos os ingredientes no liquidificador e triturar até ficar bem cremoso.
2. Servir com, por exemplo, framboesas, coco ralado e granola (opcional).

| VALOR NUTRICIONAL POR RECEITA | |
|--------------------------------------|------|
| ENERGIA (KCAL) | 152 |
| PROTEÍNA (G) | 7,4 |
| GORDURA TOTAL (G) | 1,4 |
| HIDRATOS DE CARBONO (G) | 26,9 |
| FIBRA ALIMENTAR (G) | 6,1 |



PARFAIT DE MANGA

Tal como as smoothie bowls, os parfaits são também opções irrecusáveis para os dias de calor. Estes são ótimos para levar para o trabalho, escola ou praia, preferencialmente se forem colocados num frasco.

INGREDIENTES

- Iogurte grego natural ligeiro (125g)
- Manga (160g)
- Granola

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Numa taça colocar metade da quantidade de manga e amassar com um garfo.
2. Num género de frasco, organize em camadas, a granola, a fruta amassada e termine com alguma fruta ainda inteira.

| VALOR NUTRICIONAL POR RECEITA | |
|-------------------------------|------|
| ENERGIA (KCAL) | 207 |
| PROTEÍNA (G) | 6,6 |
| GORDURA TOTAL (G) | 9,8 |
| HIDRATOS DE CARBONO (G) | 22,4 |
| FIBRA ALIMENTAR (G) | 1,7 |





sportsplace.pt