

Pequenos Almoços Saudáveis Para Uma Semana



**7 Opções
De Baixas Calorias**

ÍNDICE

Sandes Ao Acordar	2
Maça	2
Melância	2
Panquecas	2
Barra De Energia Matinal	8
Omolete	10
Muesli	112

SANDES AO ACORDAR

Você vai querer acordar para este sanduíche na manhã café da manhã.

Ingredientes

1 / 4 xícara de ovo líquido (clara pode ser também)
2 colheres de sopa de queijo light ralado
2 colheres de sopa de pimentão verde picado
1 colher de sopa de presunto
Pimenta a gosto
1 / 8 colher de chá de tempero italiano (opcional)
Um bolo de cereais, torrada

Direcções

1. Encontrar uma tigela que é aproximadamente do mesmo tamanho de como do bolo
2. Na tigela, misture o ovo, queijo, pimentão, presunto, pimenta e tempero italiano (opcional). No microondas por 1 minuto. Vire o ovo e mais 30 segundos a 1 minuto no microndas.
3. Coloque o ovo na torrada.

(Faz uma porção)

Calorias por porção: 247

MAÇA

Um delicioso e aquecedor café da manhã

Ingredientes

3 xícaras de suco de maçã
1 / 2 colher de chá de canela em pó
1 1 / 2 xícaras de aveia rápida
1 / 2 xícara de maçã
1 / 4 xícara de xarope
1 / 4 xícara de passas
1 / 4 xícara de nozes picadas
4 colheres de sopa de iogurte de baunilha sem gordura

Direcções

1. Misture o suco de maçã e canela em uma panela média. Leve ao fogo até ferver.
2. Mexer na aveia, xarope de maçã picada, maple e as passas.
3. Reduza o fogo e cozinhe até que a maioria de suco é absorvido, mexendo ocasionalmente. Coloque as nozes.
4. Coloque em cada tigela uma colher de sopa de iogurte.

(4 porções)

Calorias por porção: 271

MELANCIA

Este smoothie aproveita a doçura natural melancias.

Ingredientes

- 3 xícaras de pedaços de melancia
- 1 banana pequena, picada
- 1 copo de gelo
- 1 1 / 2 xícaras de 0% de gordura iogurte de baunilha

Direcções

1. Coloque os pedaços de melancia, banana, o gelo e iogurte no liquidificador. Misture até que a lisura desejada.
2. Despeje em taças.
(Porção de 12 oz)

Calorias por porção: 158

PANQUECAS

Uma escolha mais saudável do que as massas de panquecas pré feitas. Coma-as com cuidados porque têm muitas calorias,

Ingredientes

- 1 xícara de farinha de trigo integral
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 / 2 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1 / 8 colher de chá de sal
- 1 ovo levemente batido
- 1 xícara de leite com baixo teor de gordura
- 2 colheres de sopa de mel

Direcções

1. Misture a farinha de trigo integral, o fermento, o bicarbonato e o sal numa tigela média.
- 2 Em uma tigela pequena, misture a manteiga, ovos e mel.
3. Faça um buraco nos ingredientes secos e misture o ovo e a mistura de manteiga. Deixe a massa descansar por alguns minutos.
4. Colocar uma frigideira anti-aderente ao fogo médio-alto. Coloque massa sobre a chapa ou a frigideira. Cozinhe até que as bordas comecem a secar e as bolhas aparecem nas panquecas. Volte e cozinhe por mais 1-2 minutos.

(Faz 8 panquecas)

Calorias por 2 Panquecas: 188

BARRA DE ENERGIA MATINAL

Dê poder ao treino da manhã com esta barra de alimentação saudável.

Ingredientes

- 1 copo de aveia em flocos
- 1 / 4 xícara de amêndoas
- 1 colher de sopa de linhaça
- 1 colher de sopa de sementes de gergelim
- 1 xícara de leite de grãos inteiros de cereais (ver nota)
- 1 / 3 xícara de passas
- 1 / 3 xícara de damascos secos
- 1 / 4 xícara de manteiga cremosa de amêndoas (ver nota)
- 1 / 4 xícara de açúcar turbinado (ver nota)
- 1 / 4 xícara de mel
- 1 / 2 colher de chá de extrato de baunilha
- 1 / 8 colher de chá de sal

Direcções

1. Pré-aqueça o forno a 350 ° C. Umedeça uma panela de 8 polegadas quadradas com spray de cozinha.
2. Espalhe a aveia, amêndoas, sementes de linhaça e gergelim em uma grande folha de papel de cozinha. Asse até que a aveia fique levemente tostada. Transfira para uma tigela grande. Adicionar cereais, passas, damascos e passas, misture.
3. Colocar a manteiga de amêndoa, açúcar, mel, baunilha e o sal em uma panela pequena. Aqueça em fogo médio-baixo, mexendo sempre, até que a mistura ferva.

4. Imediatamente despeje a mistura de manteiga de amêndoa sobre os ingredientes secos e misture com uma colher ou espátula até que nenhuma mancha permaneça seca.

5. Tranfira para a panela preparada e pressione a mistura para baixo com firmeza para fazer uma camada uniforme.

6. Leve à geladeira até que fique sólido, cerca de 30 minutos

(Faz 8 barras)

Calorias por um bar que serve: 244 calorias

OMOLETE

Este prato é um gosto saudável do Texas.

Ingredientes

- 1 ovo grande
- 1 ovo branco grande
- 1 / 2 colher de chá de molho picante, tais como Pimenta preta recém moída, a gosto
- 1 colher de sopa de alho-poró
- 1 colher de sopa de coentro fresco picado ou salsinha (opcional)
- 2 colheres de sopa de molho de feijão preto
- 1 colher de chá de óleo de canola
- 2 colheres de sopa de pimenta ralada ou queijo Cheddar
- 1 colher de sopa de molho de salsa verde ou vermelha (opcional)

Direções

1. Coloque a prateleira a 15 centímetros da fonte de calor, pré-aquecimento.
2. Misture os ovos, o molho quente e pimenta, cebolinha e coentro (ou salsa), se estiver usando.
3. Se o molho de feijão preto está frio, aqueça-o no microondas em potência alta por 10 a 20 segundos. Envolver em papel toalha e aqueça no microondas em alta por cerca de 10 segundos. Espalhe o molho de feijão sobre o papel, deixando uma borda de 1 centímetro ao redor.
4. Pincele o óleo em uma frigideira antiaderente de 10

polegadas, aqueça em fogo médio. Adicione a mistura de ovos e cozinhe 20 a 30 segundos. Coloque a frigideira no forno e assar só até a parte superior é ajustada, de 20 a 30 segundos.

5. Enrole a omelete. Polvilhe com o queijo. E sirva com salsa /

(Faz uma porção)

Calorias por porção: 321

MUESLI

Um café da manhã clássico que é o poder embalado com frutas secas e castanhas saudável.

Ingredientes

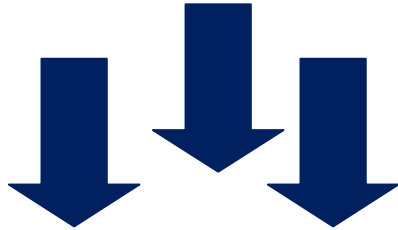
300g de aveia jumbo
100g Allbran
100g de uvas passas escuras
140g de damascos pronto-a-comer, cortados em pedaços
50g de linhaça dourada

Direcções

1. Misture tudo em uma tigela grande.
2. Armazenar por dois meses, herméticamente.
3. Sirva com leite, se preferir

Calorias por 1 copo: 124

Desejos De Boa Sorte Para Si!!!



**“Finalmente! A Solução Chave Na
Mão Para Ganhar Dinheiro A
Vender Produtos De Outras
Pessoas sem Chatices!!!”**

www.InfoDigitais.com