



# 23 RECEITAS COM MENOS DE 100KCAL

---



POR JOANA PINHO

# Copyright

Todos os direitos reservados.

É estritamente proibido o uso, em todo ou em parte, do conteúdo deste documento sem autorização prévia da autora, seja para fins pessoais ou comerciais.



# INTRODUÇÃO

Estas receitas são ótimas para quando aparece um ratinho, quando surge a fome foras das refeições e tu não sabes o que fazer!

Estas receitas são snacks com riqueza nutricional e com um valor energético baixo e controlado, o que é fundamental para um bom controlo do peso.

Todas estas receitas tem  $\leq 100\text{Kcal}$ , são simples, rápidas e práticas. Podes fazer a qualquer horas e com ingredientes que, provavelmente, já tens em casa. É “juntar o útil ao agradável”!

# 1. BANANA DOCE



## Ingredientes:

- 1 Banana (70g)
- Canela q.b
- Café

## Preparação:

1. Descasca a banana;
2. Polvilha com canela;
3. Coloca 2 min no micro-ondas.

## 2. MAÇÃ OU PÊRA DOCE



### Ingredientes:

- 1 Maçã (110g) OU 1 pêra (150g)
- Canela q.b

### Preparação:

1. Corta a maçã aos cubos, adicione numa taça e polvilhe com canela;
2. Cobre com uma película aderente;
3. Coloca 2 min no micro-ondas.

# 3

## PETIT GATEAU



### Ingredientes:

- 25g Whey (com sabor Stracciatella, chocolate e cookies)
- 50 ml água
- 1 colher de café de fermento

### Preparação:

Mistura os 3 ingredientes e coloca no micro-ondas, durante 30 segundos.

# 4

## CHOCOLATE QUENTE



### Ingredientes:

- 200 ml bebida vegetal (sabor amêndoa sem açúcar)
- 1 colher de sopa de whey (10g)
- 1 colher de sopa de farinha maizena (10g)

### Preparação:

Mistura os três ingredientes no fogão e mexe até ficar na consistência desejada.

# 5

## MOLOTOF DE CLARAS



### Ingredientes:

- Claras de ovos (50g)
- Banana (70g)
- Canela q.b
- Xarope de chocolate light q.b

### Preparação:

1. Bate as claras até ficarem em castelo;
2. Coloca na frigideira até ficar na temperatura desejada;
3. Adiciona a banana e o xarope de chocolate sem açúcar.

# 6

## CREPE DOCE DE MORANGO



### Ingredientes:

- Claras de ovos (50ml)
- ½ Banana (35g)
- 7 Morangos (100g)
- Canela q.b

### Preparação:

1. Coloca na frigideira 50ml de claras até ficar em forma de crepe;
2. Adiciona a banana, os morangos e a canela.

# 7

## CREPE DOCE DE LARANJA



### Ingredientes:

- Claras de ovo (50ml)
- 1 Laranja (160g)

### Preparação:

1. Coloca as claras num prato de sopa e deixa no micro-ondas durante 4 min;
2. Acrescenta a peça de fruta.

# 8

## CREPE SALGADO



### Ingredientes:

- Claras pasteurizadas (200ml)
- Orégãos q.b
- Cebola picada q.b
- Cenoura q.b

### Preparação:

1. Bate as claras juntamente com um pouco de orégãos;
2. Na mesma taça com as claras junta a cenoura e cebola;
3. Coloca numa frigideira.

# 9

## PIPOCAS



### Ingredientes:

- 3 colheres de sopa rasas de milho (40g)
- 3 colheres de sopa de água
- Canela qb. ou sal

### Preparação:

- 1.Coloca o milho e a água numa taça de vidro;
- 2.Cobre com película aderente;
- 3.Espeta a película com a ajuda de um garfo, criando orifícios;
- 4.Coloca cerca de 7 a 10 min no micro-ondas;
- 5.Polvilha com canela ou sal.

# JOANAFlix

Desvenda o poder da nutrição para uma vida mais saudável e feliz!

Esta é a plataforma que precisas para começares, recomeçares ou continuares a tua caminhada para o corpo saudável que desejas. Todas as semanas temos uma aula nova!

[Assinar Joanaflix](#)

Vais aprender que uma vida saudável pode ser também uma vida leve e feliz, onde podes comer sem restrições, sem obsessões pelo “corpo perfeito” e com mais saúde.



Na **Joanaflix** tens acesso a aulas divididas por categorias, para facilitar a tua aprendizagem. E estas **categorias** tem uma extensa variedade de **temas**:

-  Fome emocional
-  Emagrecimento
-  Intestinos
-  Mundo feminino
-  Planeamento Semanal

Para além de uma **plataforma de aulas** de nutrição, é uma fonte de **mudança de hábitos, aprendizagem e crescimento pessoal.**

[Assinar Joanaflix](#)

# 10

## CHIPS DE BATATA



### Ingredientes:

- 1 Batata doce (85g)
- Sal q.b
- Pimenta q.b
- Orégãos q.b

### Preparação:

1. Lava bem a batata. Corte-a em rodela, nem muito finas, nem muito grossas, de forma a que possam ficar crocantes;
2. Espalha as rodela num prato em cima de um guardanapo, sem as sobrepor;
3. Liga o micro-ondas na potência máxima, durante cerca de três minutos;
4. No final desse tempo, vira-as, e volta a colocar mais três minutos;
5. Retira-as e tempera com sal e pimenta.

# 11

## OVO



### Ingredientes:

- 1 ovo
- Orégãos q.b
- Pimenta preta q.b

### Preparação:

Coloca 1 ovo numa taça durante 1 min no micro-ondas.

# 12

## OOPSIES



### Ingredientes:

- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de queijo quark (100g)
- Canela q.b
- Sal q.b
- Orégãos q.b

### Preparação:

- 1.Bate as claras em castelo com uma pitada de sal;
- 2.Numa taça à parte, envolve as gemas com o queijo quark;
- 3.Envolve as claras em castelo ao preparado anterior (junta as sementes e orégãos se optares colocar);
- 4.Coloca a massa em formas de silicone e leva ao forno a 180° durante 30 minutos.

# 13

## QUEQUES



### Ingredientes:

- 140 ml claras pasteurizadas
- 25g farinha de espelta
- 25g farinha de aveia (sabor baunilha)
- 110g maça
- 1 colher de chá essência de baunilha
- 1 colher de chá de fermento

### Preparação:

- 1.Mistura todos os ingredientes com ajuda de um triturador de alimentos;
- 2.Leva ao forno a 180° cerca de 15 minutos.

# 14

## BOLACHAS RECHEADAS



### Ingredientes:

- Aveia (50g)
- 1 banana (70g)
- Sementes de chia (20g)
- Compota light q.b

### Preparação:

1. Pré-aquece o forno a 200°C. Forra um tabuleiro de forno com papel vegetal;
2. Tritura a aveia até obter uma farinha grossa;
3. Mistura a aveia, a banana, a chia e a canela até obter uma pasta;
4. Com a ajuda de uma colher de gelado faz bolas com a massa e coloca no tabuleiro;
5. Pressiona o centro da bola com o polegar e recheia com compota;
6. Leva ao forno por 15 minutos.

# 15

## BOLACHAS DE BANANA



### Ingredientes:

- 1 colher de sopa de aveia (13g)
- 1 Banana (70g)
- Canela q.b

### Preparação:

1. Mistura todos os ingredientes até ficar uma pasta homogênea, com a ajuda de um garfo;
2. Coloca num prato no formato de bolacha com o tamanho que desejares;
3. Coloca 3 min no micro-ondas.

# 16

## PAPA DE PÊRA



### Ingredientes:

- 3 colheres de sopa de queijo quark light ou queijo fresco batido light (150g)
- 1 pêra (150g)

### Preparação:

Mistura o queijo quark light e a fruta num processador de alimentos.

# 17

## PAPA DE AMENDOIM



### Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de queijo quark light ou queijo fresco batido light (100g)
- 1 colher de sobremesa de manteiga de amendoim (10g)

### Preparação:

Coloca queijo quark numa taça e adiciona manteiga de amendoim como topping.

# 18 PAPAS



## Ingredientes:

- 3 colheres de sopa de queijo quark light ou queijo fresco batido light (150g)
- 1 banana (50g)

## Preparação:

Mistura o queijo quark e a fruta com a ajuda de um garfo.

# 19

## GELADO



### Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de queijo quark ou queijo fresco batido light (100g)
- Morangos congelados (200g)

### Preparação:

Mistura todos os ingredientes num triturador de alimentos sólidos.

# 20

## QUENTE & FRIO



### Ingredientes:

- 2 c.sopa de queijo quaró light ou queijo fresco batido light (100g)
- 3 c.sopa de espelta puf (10g)
- 1 café expresso

### Preparação:

Mistura os 3 ingredientes.

# 21

## TOSTAS RECHEADAS



### Ingredientes:

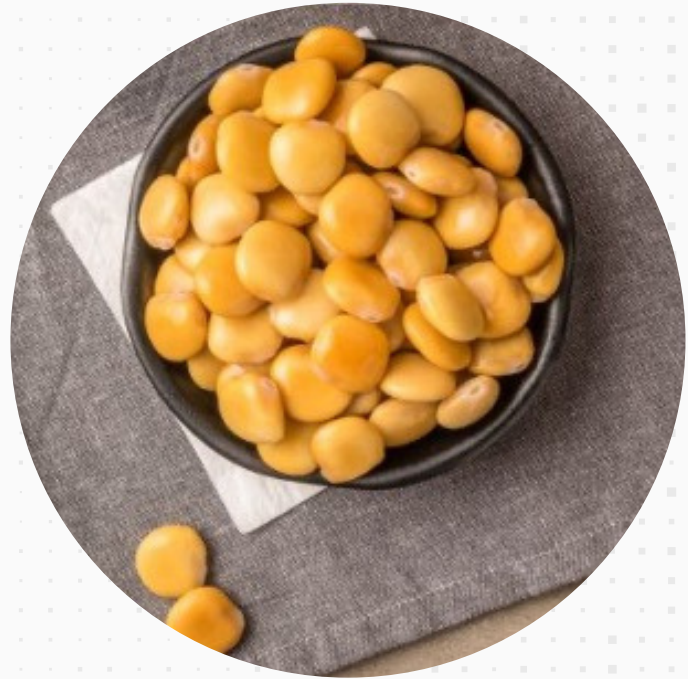
- 2 tostas de centeio
- 1 colher de sopa de queijo quark light ou queijo fresco batido light (50g) OU 1 vaca que ri light
- Canela q.b

### Preparação:

Barra o queijo na tosta e polvilha com canela.

# 22

## SNACK RÁPIDO



### Ingredientes:

- 1 Pires de tremeços (60g)
- 1 Bebida sem Kcal (exemplo: frize de limão)

### Preparação:

Mistura e saboreia.

# 23

## CENOURA & PEPINO



### Ingredientes:

- Pepinos (cerca de 180g)
- Cenoura (cerca de 180g)

### Preparação:

Corta a cenoura e os pepinos às fatias pequenas.



A nutrição foi o acaso mais bonito da minha vida e tornou-se a minha forma de levar felicidade a quem precisa.

Na escola, sempre fui uma aluna muito aplicada e “marrona”. O meu grande sonho era ser médica, para poder ajudar pessoas. Não consegui entrar em Medicina então escolhi Nutrição e acabei apaixonada pelo curso desde o primeiro momento!❤️

Percebi que através da nutrição podia ajudar pessoas na mesma e cumprir o meu propósito de vida.

Sou licenciada pela Universidade do Porto. Sou ainda coach e practitioner de PNL, certificada pelo Richard Bandler.

Com o objetivo de ajudar mulheres a emagrecer de forma definitiva, saudável e prazerosa, criei o Método Victus por Joana Pinho. Este método já transformou a vida de mais de 6000 pessoas através da reeducação alimentar.

Com apenas 25 anos, tirei do papel a minha ideia de criar uma clínica. Este projeto tem uma equipa multidisciplinar focada em 3 pilares fundamentais para uma vida de qualidade: a alimentação, a saúde mental e o exercício físico.

Com um caminho cheio de imprevisto e sobressaltos, aqui estou eu, 5 anos depois de ter começado este caminho, a concretizar diariamente o meu sonho de menina - ajudar pessoas. Já vamos em mais de 7000 e o plano é continuar! Tu podes ser a próxima.

# MUITO OBRIGADA



[WWW.JOANAPINHO.COM](http://WWW.JOANAPINHO.COM)



POR JOANA PINHO

## JOANAFLEX

Com a Joanaflix vais aprender que uma vida saudável pode ser também uma vida leve e feliz, onde podes comer sem restrições, sem obsessões pelo “corpo perfeito” e com mais saúde.

[Assinar Joanaflix](#)

