

2021



RECEITAS FITNESS

PARA VOCÊ NÃO
PERDER O FOCO
NUNCA!



PROTEÍNA[®]
PURA

ÍNDICE

02

**BISCOITINHO
DE BATATA DOCE
+ CREPIOCA
+ ALBUMINA**



03

**BOLINHO DE
BATATA DOCE
+ CREPIOCA
+ EGG PRO**



04

**BOLO DE
BANANA
COM
ALBUMINA**



05

**BOBOM
GELADO
PROTEICO**



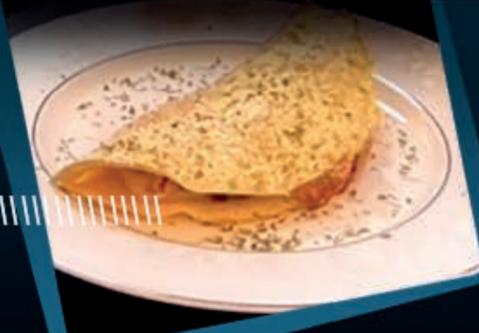
06

**BROWNIE
FIT DE
BATATA
DOCE**



07

**CREPE
SALGADO DE
PROTEÍNA**



08

**CREPIOCA
DOCE
PROTEÍNA
PURA**



09

**PIZZA DE
FRIGIDEIRA
/CREPIOCA**



10

**PÃO DE
QUEIJO E
CREPIOCA**



11

**PANQUECA
LOW CARB
EGG PRO
CHOCOLATE**



12

**PANQUEQUINHA
DE BANANA
COM
CHOCOLATE**



13

**OMELETE
DOCE E
OMELETE
SALGADA**





PROTEÍNA[®]
PURA

RECEITA: *Marissol Rios - Health Coach*

BISCOITINHO DE BATATA DOCE + CREPIOCA + ALBUMINA

INGREDIENTES:

- 60gr de Crepioca;
- 60gr de Batata Doce em pó;
- 60 gr de Albumina;
- 3 colheres (sopa) de alho triturado;
- 75ml de água;
- 1 colher (sopa) rasa de manteiga;
- Temperos e sal a gosto.

MODO DE PREPARO:

- 1º Coloque todos os ingredientes secos em uma tigela (Crepioca, Batata Doce em pó e Albumina);
- 2º Coloque o Alho e uma colher (sopa) rasa de manteiga;
- 3º Coloque o tempero e o sal a gosto (sugestão de tempero: chimichurri);
- 4º Misture bem os ingredientes;
- 5º Acrescente água aos poucos e vá misturando até atingir o ponto ideal (água em média 70 a 75ml);
- 6º Molde os formatos de biscoitinho, coloque em uma assadeira e leve ao forno pré aquecido por 10 minutos (na assadeira respeite um espaço entre os biscoitos, pois irá crescer um pouco).

Pronto, agora é só se deliciar.

Acesse e conheça a linha completa: proteinapura.com.br



PROTEÍNA[®]
PURA



BOLINHO DE BATATA DOCE + CREPIOCA + EGG PRO

Você vai mudar seu conceito de alimentação saudável depois de ver essa receita.

INGREDIENTES:

- 120ml de clara de ovo pasteurizada;
- 2 colheres de sopa de batata doce em pó;
- 2 colheres de sopa de crepioca;
- 5g de cacau em pó;
- 5g de canela;
- Adoçante a gosto.

CALDA E RECHEIO:

- 1 colher de sopa de albumina de chocolate;
 - 1 colher de sopa de pasta de amendoim;
- (Misture os 2 com um pouco de água quente até formar uma calda).

MODO DE PREPARO:

- 1º** Em um pote que possa ir ao microondas adicione a clara, a batata doce em pó, a crepioca, o cacau e a canela. Misture bem até obter uma massa homogênea e leve ao microondas por 3 a 4 minutos;
- 2º** Retire e parta ao meio para rechear, depois monte e coloque a cobertura.

Pronto, agora é só se deliciar.

Acesse e conheça a linha completa: proteinapura.com.br



PROTEÍNA[®]
PURA

BOLO DE BANANA COM ALBUMINA

INGREDIENTES:

- 5 bananas nanicas bem maduras;
- 2 colheres de sopa de fermento em pó;
- 2 xícaras de farinha de aveia;
- 5 ovos;
- 60 gramas de Albumina Cappuccino.

MODO DE PREPARO:

- 1º Bata no liquidificador 5 ovos, as 5 bananas com as 60 gramas de albumina;
- 2º Na sequência, acrescente as 2 colheres de fermento em pó e as 2 xícaras de farinha de aveia;
- 3º Bata tudo, coloque na forma e leve ao forno, pré-aquecido em 180º, por aproximadamente 30 minutos.

Pronto, agora é só se deliciar.



PROTEÍNA[®]
PURA



BOBOM GELADO PROTEICO

INGREDIENTES:

- 1 barra de chocolate 60% cacau;
- 1 colher de sopa cheia de pasta de amendoim;
- 1 colher de sopa cheia de albumina sabor morango;
- ½ caixinha de creme de leite.

MODO DE PREPARO:

- 1º Derreta a barra de chocolate no micro-ondas e coloque em forminhas de silicone sendo a base do bombom;
- 2º Leve para gelar por uns 5 minutos;
- 3º Em um outro recipiente misture 2 colheres de sopa de creme de leite, albumina e pasta de amendoim. Vá misturando até chegar na consistência desejada. Se quiser mais molinho o recheio, adicione mais creme de leite aos poucos;
- 4º O chocolate derretido que sobrou servirá como cobertura. Adicione 1 colher de sobremesa de creme de leite para ficar mais mole, ou se preferir adicione de acordo com o seu gosto;
- 5º Depois de montado, leve para gelar por 1 hora.

Pronto, agora é só se deliciar.



BROWNIE FIT DE BATATA DOCE

INGREDIENTES:

- 4 colheres de Batata Doce em pó;
- 1 xícara de farinha de amêndoas;
- 1 xícara de óleo de coco;
- 1/2 xícara de cacau em pó 100%, porque é fit!;
- 3 ovos;
- 1/4 de xícara de mel ou melado;
- 1 colher de sopa de extrato de baunilha;
- 1 pitada de sal;
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio.

MODO DE PREPARO:

- 1º Massa: Hidrate a Batata Doce em pó com água até obter consistência de purê;
- 2º Adicione a farinha de amêndoas e misture até ficar homogêneo;
- 3º Bate os demais ingredientes no liquidificador e depois junte a massa com os ingredientes do liquidificador em uma vasilha;
- 4º Mexa até ficar homogêneo e despeje em uma forma. Se preferir coloque nozes e frutas secas e mexa novamente;
- 5º Deixe em fogo baixo no forno por 40 minutos ou até rachar em cima.

Pronto, agora é só se deliciar.



PROTEÍNA[®]
PURA



RECEITA: *Renata Quadros - Nutricionista*

CREPE SALGADO DE PROTEÍNA

INGREDIENTES:

- 1 ovo;
- 2 colheres de sopa de albumina sabor natural;
- 2 colheres de sopa de água.

MODO DE PREPARO:

- 1º Mistura bem todos os ingredientes até deixar a massa homogênea;
- 2º Aqueça uma frigideira já untada com azeite ou óleo de coco e despeje a massa, mantenha o fogo baixo;
- 3º Abafe a frigideira com uma tampa para que a massa possa cozinhar por dentro;
- 4º Asse dos dois lados. Quando for assar o segundo lado, acrescente o recheio;
- 5º Nesta receita foi usado frango desfiado, queijo mussarela, uva-passas e orégano. Sirva ainda quente.

Pronto, agora é só se deliciar.

Acesse e conheça a linha completa: proteinapura.com.br

PROTEÍNA[®]
PURA



CREPIOCA DOCE PROTEÍNA PURA

INGREDIENTES:

- 3 colheres de sopa de Crepioca;
- 5 colheres de sopa de água;
- Morango a gosto;
- Sua geleia preferida a gosto.

MODO DE PREPARO:

- 1º Misture a Crepioca com a água até ficar homogênea;
- 2º Coloque a mistura em uma frigideira antiaderente preaquecida em fogo baixo;
- 3º Deixe dourar de um lado, vire e tire do fogo;
- 4º Prontinho é só colocar sua geleia favorita e os morangos ou uma fruta de seu agrado e servir seu crepedoce.

Pronto, agora é só se deliciar.

PROTEÍNA[®]
PURA



PIZZA DE FRIGIDEIRA /CREPIOCA

INGREDIENTES:

- 3 colheres de sopa de Crepioca;
- 5 colheres de sopa de água;
- 2 colheres de sopa de molho de tomate;
- 1 xícara de muçarela ralada;
- Tomate cereja e manjeriço à gosto.

MODO DE PREPARO:

- 1º Misture a crepioca com a água até ficar homogênea;
- 2º Coloque a mistura em uma frigideira antiaderente preaquecida em fogo baixo;
- 3º Deixe dourar de um lado, vire, coloque o molho, a muçarela e o tomate;
- 4º Tampe e deixe derreter o queijo;
- 5º Decore com manjeriço e sua pizzafit de crepioca está pronta pra servir.

Pronto, agora é só se deliciar.

Acesse e conheça a linha completa: proteinapura.com.br

PROTEÍNA[®]
PURA

PÃO DE QUEIJO E CREPIOCA

INGREDIENTES:

- 2 colheres de sopa cheias de crepioca;
- 4 colheres de sopa de leite;
- 1 colher de sopa de creme de ricota ou cottage;
- Chia à gosto;
- Orégano à gosto;
- Sal à gosto (opcional);
- 1 colher de chá de fermento químico;
- Pedacinhos de queijo muçarela para colocar por cima.

MODO DE PREPARO:

- 1º Misture todos os ingredientes e coloque em forminhas de silicone ou untada;
- 2º Adicione pedaços de queijo muçarela por cima ou dentro da massa;
- 3º Logo, leve ao forno a 180°C por 20 a 25 minutos até ficar douradinho;
- 4º Desenforme e sirva!

Pronto, agora é só se deliciar.

Acesse e conheça a linha completa: proteinapura.com.br



PROTEÍNA[®]
PURA



PANQUECA LOW CARB EGG PRO CHOCOLATE

INGREDIENTES:

- 200ml de Egg Pro sabor chocolate;
- 1 colher de sopa de farinha de castanha;

CALDA:

- 1/2 xícara de água quente;
- 1 colher de sopa de pasta de amendoim;
- 1 colher de sopa de achocolatado sem açúcar.

MODO DE PREPARO:

- 1° Misture a Egg Pro e a farinha de castanha em uma vasilha;
- 2° Despeje e espalhe a mistura em uma frigideira antiaderente pré aquecida em fogo baixo;
- 3° Espere a massa assar e prepare a calda;
- 4° Para a calda, misture a água quente, a pasta de amendoim e o achocolatado em uma xícara até formar um creme e por fim espalhe sobre as panquecas!

Pronto, agora é só se deliciar.

Acesse e conheça a linha completa: proteinapura.com.br

PROTEÍNA[®]
PURA



PANQUEQUINHA DE BANANA COM CHOCOLATE

INGREDIENTES:

- 3 claras de ovos;
- 1 banana pequena;
- 1 colher de sopa de cacau em pó;
- Canela a gosto;
- Adoçante do seu gosto (coloquei 5 gotinhas de adoçante);
- 25g de pasta de amendoim sabor chocolate com albumina;

MODO DE PREPARO:

- 1º Bata os ingredientes (menos a pasta de amendoim);
- 2º Despeje a massa em uma frigideira untada ou antiaderente até dourar os dois lados;
- 3º Por fim, recheie a panquequinha com a pasta de amendoim.

Pronto, agora é só se deliciar.

e tudo, tenham Amor.



**PROTEÍNA
PURA**



OMELETE DOCE E OMELETE SALGADA

INGREDIENTES:

- 4 colheres de sopa de ovo integral;
- 4 colheres de sopa de albumina;
- Água.

Recheio:

- Frango desfiado e queijo ralado (versão salgada);
ou
- Cacau em pó (versão doce).

MODO DE PREPARO:

- 1º Misture as 4 colheres de sopa do ovo integral com 12 colheres de sopa de água;
- 2º Misture as 4 colheres de sopa de albumina com 12 colheres de sopa de água;
- 3º Misture tudo até obter consistência homogênea e leve em uma frigideira pré aquecida;
- 4º Espere endurecer e vire;
- 5º Por fim coloque o recheio de sua preferência, doce ou salgado.
Para o omelete salgado recheie com o frango desfiado e queijo ralado.
Para o omelete doce faça uma calda com 1 colher de sopa de cacau em pó e 2 colheres de sopa de água.

Pronto, agora é só se deliciar.

Acesse e conheça a linha completa: proteinapura.com.br
nettoalimentos.com.br





PROTEÍNA[®]
PURA

QUER SABER MAIS SOBRE NOSSOS PRODUTOS?

Siga nossas páginas
e fique por dentro!

Clique e acesse:



proteinapura.com.br
nettoalimentos.com.br