

LANCHES SAUDÁVEIS

RECEITAS EXCLUSIVAS



TTC - TREINADORES DE TRANSFORMAÇÃO CORPORAL

ÍNDICE

RECEITA

01

Papas de Aveia

RECEITA

07

Queques integrais
com atum
e courgette

RECEITA

02

Patê de Atum Fit

RECEITA

08

Húmus

RECEITA

03

Gelatina com Queijo
Quark

RECEITA

09

Sandes com rabanete,
abacate e tomate

RECEITA

04

Fresco e Proteíco

RECEITA HERBALIFE

10

Salame Proteico

RECEITA

05

Banana e Manteiga de
Amendoim

RECEITA HERBALIFE

11

Biscoitos de Proteína
Chocolate e Avelã

RECEITA

06

Pão Integral com
Abacate e Ovo

RECEITA HERBALIFE

12

Fudge de Chocolate
e Coco

RECEITA

01

Papas de Aveia



INGREDIENTES

- 250ml de bebida vegetal
- Flocos de Aveia
- Casca de Limão
- Canela

PREPARAÇÃO

Numa panela juntar 250 ml da bebida vegetal (soja por exemplo) com canela e casca de limão. Quando começar a ferver juntar flocos de aveia a gosto consoante a textura que prefere e deixar cozer. Para acrescentar mais proteína, poderá juntar 1 gema de ovo. Decorar a gosto.



RECEITA

02

*Patê de Atum
Fit*



INGREDIENTES

- 2 Queijos Vaca que Ri
- Meia Lata de Atum
- 2 bolachas de milho ou arroz

PREPARAÇÃO

Misturar 2 triângulos queijinho vaca que ri com meia lata de atum ao natural. Misturar bem e comer com bolachas de milho, arroz, pão integral ou shape, wrap, etc.



RECEITA

03

*Gelatina com
Queijo Quark*



Gelatina com Queijo Quark

INGREDIENTES

- 1 embalagem de Queijo Quark (500g)
- 1 Gelatina
- 200ml de água a ferver
- 400ml de água fria

PREPARAÇÃO

A 200ml de água a ferver juntar uma saqueta de gelatina e mexer muito bem, depois juntar 400ml de água fria e por fim misturar uma embalagem de queijo quark. Mexer até ficar homogêneo e colocar numa taça ou em taças individuais.

Poderá decorar por cima a gosto.





RECEITA

04

*Fresco e
Proteico*

INGREDIENTES

- Meio Queijo Mozzarella
- 1 Tomate
- Orégãos

PREPARAÇÃO

Cortar em fatias o queijo mozzarella e o tomate. Dispor num prato alternadamente as fatias de queijo e tomate e colocar por cima orégãos (opcional). Se quiser poderá colocar 1 pequeno fio de azeite por cima.



RECEITA

05

*Banana e
Manteiga de
Amendoim*



Banana e Manteiga de Amendoim

INGREDIENTES

- 1 Banana
- Manteiga de Amendoim

PREPARAÇÃO

Cortar 1 banana em rodela. Barrar um pouco de manteiga de amendoim entre 2 rodela, e sustê-las com 1 palito, como mostra na imagem.



RECEITA

06

*Pão Integral
com Abacate e
Ovo*



Pão Integral com Abacate e Ovo

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 1 abacate
- 1 fatia de pão integral ou shape

PREPARAÇÃO

Escalfar 1 ovo com água ou óleo de coco.

Descascar o abacate e com um garfo fazer uma "papa". Barrar o abacate na fatia de pão integral ou shape e colocar o ovo, já preparado, por cima. Poderá decorar a gosto como na imagem.





RECEITA

07

*Queques
integrais*

Queques integrais com atum e courgette

INGREDIENTES

4 DOSES

- 4 cebolinhas
- 150g de atum (de conserva)
- 1/2 courgette
- 100g de farinha integral
- 2 c. de chá de fermento
- Sal Marinho
- Pimenta
- 2 ovos
- 30g de manteiga
- 40g de natas
- Óleo vegetal para untar as formas dos queques

PREPARAÇÃO

1. Lavar e preparar as cebolinhas e cortá-las às rodelas. Escorrer o atum e picá-lo. Lavar a courgette e ralar finamente.
2. Misturar a farinha com os condimentos e as cebolinhas. Juntar os restantes ingredientes e envolve-los na mistura de farinha.
3. Distribuir a massa por 8 formas para queques e levar ao forno pré-aquecido a 180°C (forno com circulação de ar quente: 160°C) durante cerca de 20 minutos.



RECEITA

08

Húmus



INGREDIENTES

- 100g de grão-de-bico cozido
- 10 ml de água de cozer o grão-de-bico*
- 15 g de azeite virgem extra
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.
- Açafrão q.b.
- Pimentão doce q.b.
- Cominhos q.b.

* apenas no caso de utilizar grão-de-bico demolido e cozido sem sal. Caso utilize grão-de-bico de lata ou de frasco, substitua este ingrediente por água.

PREPARAÇÃO

Coloque todos os ingredientes num processador e triture até obter uma pasta cremosa.

Sugestão: Acompanhe com palitos de vegetais (cenoura, pepino, pimento, aipo, etc.).





RECEITA

09

*Sandes com
rabanete,
abacate e
tomate*

Sandes com rabanete, abacate e tomate

INGREDIENTES

- 1 pão integral pequeno
- 15g de queijo quark magro
- 1 c. de sopa de puré de tomate
- 1/4 abacate
- 1 c. de chá de sumo de limão
- 3 rodela de pepino
- 2 rodela de tomate
- 2 rabanetes
- 1 c. de sopa de salsa fresca picada

PREPARAÇÃO

1. Cortar o pão a meio. Misturar o queijo quark com o puré de tomate e espalhar sobre as metades do pão. Fatiar o abacate e pincelar com sumo de limão.

2. Colocar as rodela de pepino e tomate no pão e sobre elas, o abacate fatiado. Picar os rabanetes e juntar-lhes a salsa picada. Colocar por cima a outra metade do pão.



The background of the entire page is a close-up photograph of several slices of salami. The salami has a dark, reddish-brown color with visible white fat marbling and small, light-colored seeds or spices embedded within the meat. The slices are arranged in a slightly overlapping manner, creating a textured and appetizing visual.

RECEITA HERBALIFE

10
*Salame
Proteico*

INGREDIENTES

- 2 colheres de Formula 1 de Chocolate
- 2 colheres de PDM (Mistura de Proteína)
- Água
- Flocos de Aveia

PREPARAÇÃO

Fazer uma pasta com 2 colheres de f1 de chocolate e 2 colheres de pdm. Adicionar água de forma a que a pasta fique com a consistência que não cole às mãos. Nessa pasta adicionar flocos de aveia. Fazer formato de salame em papel de alumínio. Colocar no Frigorífico e está pronto!





RECEITA HERBALIFE

11

*Biscoitos de
Proteína
Chocolate e
Avelã*

Biscoitos de Proteína Chocolate e Avelã

INGREDIENTES

8 DOSES

Biscoitos:

- 2 colheres de Fórmula 1 Chocolate Cremoso
- 60g de aveia em flocos
- 1 banana madura, amassada
- 1 colher de sopa de mel
- 1 colher de sopa de manteiga de avelã

Cobertura (opcional):

- 20g de chocolate preto, derretido
- 1 colher de sopa de avelãs picadas

PREPARAÇÃO

Colocar todos os ingredientes do biscoito num processador de alimentos e misturar até combinar. Dividir a mistura em 8 bolas e alisar para criar uma forma de biscoito.

Regar com o chocolate preto derretido e espalhar as avelãs picadas sobre os biscoitos.



RECEITA HERBALIFE

12

Fudge de Chocolate e Coco



Fudge de Chocolate e Coco

INGREDIENTES

12 DOSES

- 3 colheres de Fórmula 1 Herbalife Chocolate Cremoso
- 15g de cacau em pó
- 60g de óleo de coco
- 60g de leite de coco integral
- 60g de passas
- 1 colher de sopa de coco ralado

PREPARAÇÃO

Combinar a Fórmula 1 de Chocolate da Herbalife, cacau em pó, óleo de coco, leite de coco e passas numa batedeira e misturar até ficar homogêneo.

Verter a mistura para uma travessa coberta com película aderente, e espalhar o conteúdo com uma espátula para criar uma camada uniforme. Polvilhar com coco ralado e transferir para o congelador 30 minutos antes de fatiar.



QUEM SOMOS

Estamos muito felizes por entrares na nossa Comunidade!

Como já sabes somos o Grupo TTC - Treinadores de Transformação Corporal e estamos determinados em ajudar cada vez mais pessoas ao redor do mundo a melhorar os seus hábitos alimentares, controlando o peso e melhorando a sua qualidade de vida.

E com a Nutrição de excelência que é a Herbalife, tudo se torna mais simples, prático, delicioso e nutritivo!

Fala com o teu Treinador, ele irá ajudar-te na tua jornada rumo à tua melhor forma física de sempre.

