



🌙 Jantares Leves & Nutritivos

10 receitas para encerrar o dia com sabor e sem culpa

Parte 2 do Guia de Alimentação Saudável — continue lendo para descobrir cada receita completa ✨

PARTE 2

JANTARES

10 receitas leves para encerrar o dia com sabor e sem culpa

Leves

Escolhas inteligentes para uma digestão tranquila à noite

Nutritivas




Proteínas, fibras e micronutrientes em cada prato

Sem culpa

Receitas que favorecem o sono e o metabolismo noturno

RECEITA 1

Frango Desfiado com Mandioca

 Calorias	 Proteína	 Carboidratos
380 kcal	32g	42g

Ingredientes

- 120g de frango cozido e desfiado
- 1 xícara de mandioca cozida em cubos
- 1 cebola média picada
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Sal e suco de limão a gosto

Modo de Preparo




1. Aqueça o azeite e refogue a cebola até ficar transparente
2. Adicione o frango desfiado e mexa por 2 minutos
3. Junte a mandioca cozida em cubos, misture delicadamente
4. Tempere com sal e limão, finalize com cebolinha picada



Dica da Nutricionista: A mandioca tem índice glicêmico mais baixo que a batata inglesa e digere com mais facilidade à noite, favorecendo o sono sem desconforto.

RECEITA 2

Ovos Mexidos com Bacon e Cebola

 Calorias	 Proteína	 Carboidratos
360 kcal	28g	8g

Ingredientes

- 3 ovos inteiros
- 3 fatias de bacon picado
- 1 cebola média fatiada
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo




1. Frite o bacon sem óleo até ficar crocante; reserve
2. No mesmo azeite, refogue a cebola até caramelizar levemente
3. Bata os ovos com sal e pimenta, despeje sobre a cebola
4. Mexa em fogo baixo até ficarem cremosos; finalize com bacon



Dica da Nutricionista: A combinação de gordura boa do ovo com a proteína do bacon cria saciedade intensa — elimina a vontade de doce que costuma aparecer após o jantar.

RECEITA 3

Tilápia Grelhada com Brócolis

 Calorias	 Proteína	 Carboidratos
320 kcal	38g	10g

Ingredientes

- 150g de filé de tilápia
- 200g de brócolis em floretes
- 1 limão, 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Alho amassado e sal a gosto

Modo de Preparo




1. Tempere a tilápia com alho, limão e sal; descanse 10 minutos
2. Grelhe o peixe 6 minutos de cada lado sem mover
3. Cozinhe o brócolis no vapor por 5 minutos — macio mas firme
4. Sirva regado com fio de azeite e mais limão



Dica da Nutricionista: Proteína máxima, carboidrato mínimo e digestão ultra leve — a combinação perfeita para não comprometer o sono.

RECEITA 4

Carne Moída à Bolonhesa Simples

 Calorias	 Proteína	 Carboidratos
340 kcal	28g	12g

Ingredientes

- 120g de carne magra moída
- 1 cebola picada, 2 dentes de alho amassados
- 1 lata de molho de tomate
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Sal e orégano a gosto

Modo de Preparo




1. Refogue a cebola e o alho no azeite até dourarem
2. Adicione a carne moída e cozinhe por 5 minutos, quebrando os grumos
3. Despeje o molho de tomate, misture bem e ajuste o sal
4. Cozinhe em fogo baixo por 10 minutos; finalize com orégano



Dica da Nutricionista: Molho de tomate caseiro tem menos sódio que as versões industrializadas — não causa retenção de líquidos nem inchaço no dia seguinte.

RECEITA 5

Frango com Batata Doce Assada

 Calorias	 Proteína	 Carboidratos
380 kcal	34g	38g

Ingredientes

- 120g de peito de frango
- 1 batata doce média
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Sal e canela em pó a gosto

Modo de Preparo




1. Asse a batata doce com azeite, sal e canela a 180°C por 20 min
2. Tempere o frango com sal e um fio de azeite
3. Grelhe em frigideira quente por 8 minutos, virando na metade
4. Sirva o frango ao lado da batata doce assada



Dica da Nutricionista: A canela tem ação comprovada na redução dos picos glicêmicos — favorece um sono mais profundo e sem interrupções.

RECEITA 6

Omelete com Queijo e Tomate



 Calorias	 Proteína	 Carboidratos
300 kcal	22g	6g

Ingredientes

- 2 ovos inteiros
- 1 fatia de queijo meia cura
- 1 tomate médio picado sem sementes
- 1 colher de chá de azeite de oliva
- Sal, pimenta-do-reino e cebolinha a gosto




Modo de Preparo

1. Bata os ovos com sal e pimenta
2. Aqueça o azeite em frigideira pequena em fogo baixo; despeje os ovos
3. Quando quase firme, coloque queijo e tomate sobre metade
4. Dobre ao meio, desligue e aguarde 1 minuto; sirva com cebolinha

  **Dica da Nutricionista:** O tomate tem licopeno, composto associado à melhora da qualidade do sono e à redução de marcadores inflamatórios no organismo.

RECEITA 7

Carne Assada com Abobrinha Refogada

 Calorias	 Proteína	 Carboidratos
360 kcal	36g	8g

Ingredientes

- 150g de maminha em peça
- 2 abobrinhas médias em rodela
- 1 cebola fatiada
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Alho amassado e sal a gosto

Modo de Preparo




1. Tempere a maminha com alho e sal; leve ao forno a 180°C por 20 min
2. Enquanto a carne assa, aqueça azeite em frigideira
3. Refogue a abobrinha e a cebola por 5 min sem mexer muito
4. Fatie a carne e sirva com os legumes dourados



Dica da Nutricionista: A abobrinha é 95% água — ocupa volume generoso no prato entregando apenas 17 calorias por 100g. Saciedade com leveza real.

RECEITA 8

Frango com Milho Verde



 Calorias	 Proteína	 Carboidratos
360 kcal	30g	35g

Ingredientes

- 120g de frango cozido e desfiado
- 1 lata de milho verde escorrido e lavado
- 1 cebola média picada
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto




Modo de Preparo

1. Refogue a cebola no azeite até ficar transparente
2. Adicione o frango desfiado e mexa por 2 minutos
3. Acrescente o milho escorrido e misture bem
4. Tempere com sal e pimenta; finalize com cebolinha se desejar

  **Dica da Nutricionista:** O milho verde tem fibra solúvel que retarda a absorção dos carboidratos — evita o pico de insulina que estimula o acúmulo de gordura corporal.

RECEITA 9

Ovos Cozidos com Salada de Beterraba

 Calorias	 Proteína	 Carboidratos
320 kcal	20g	18g

Ingredientes

- 3 ovos inteiros
- 1 beterraba média crua ralada grosso
- 1 cebola roxa fatiada fina
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Vinagre de vinho tinto e sal a gosto

Modo de Preparo




1. Cozinhe os ovos por 10 minutos; esfrie em água gelada e descasque
2. Rale a beterraba no ralo grosso; fatie a cebola bem fina
3. Misture a beterraba e a cebola, tempere com azeite, vinagre e sal
4. Sirva os ovos cortados ao meio ao lado da salada



Dica da Nutricionista: A beterraba tem nitratos que o organismo converte em óxido nítrico — melhora a circulação, ajuda a reduzir a pressão arterial e estimula o metabolismo.

RECEITA 10

Peixe Branco com Purê de Abóbora

 Calorias	 Proteína	 Carboidratos
340 kcal	36g	22g

Ingredientes

- 150g de peixe branco (tilápia, merluza ou pescada)
- 1 xícara de abóbora cozida e amassada
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Alho amassado, sal e noz-moscada a gosto

Modo de Preparo

1. Cozinhe a abóbora até ficar macia; escorra e amasse com garfo ou mixer
2. Misture ao purê o azeite, o alho e a noz-moscada; ajuste o sal
3. Tempere o peixe com sal e alho; grelhe 6 minutos de cada lado
4. Sirva o peixe sobre o purê, regue com fio de azeite



Dica da Nutricionista: Abóbora com peixe é a combinação ideal para encerrar o dia — digestão leve, proteína de qualidade e praticamente zero de gordura saturada. Você dorme sem inchaço.