



30

Receitas Fit  
com Frango

JESSICA DIOGO

# 30 Receitas Fit com Frango

Jéssica Diogo

Copyright © 2023

Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escritos dos editores

Todos os Direitos Reservados Por

Editora Jessy

Rua: Maria Madalena Ramalho Bandeira, 28 -  
Mandacaru

58027-095 - João Pessoa/PB

# ÍNDICE

<b>Picadinho de frango cremoso fit</b> -----	<b>01</b>
<b>Frango xadrez simples e fit</b> -----	<b>02</b>
<b>Patê de frango fit simples</b> -----	<b>04</b>
<b>Salpicão fit</b> -----	<b>05</b>
<b>Almôndegas de frango fit com aveia</b> -----	<b>07</b>
<b>Hambúrguer de frango fit com a veia</b> -----	<b>09</b>
<b>Filé de frango à parmegiana fit</b> -----	<b>10</b>
<b>Frango ao curry com leite de coco</b> -----	<b>12</b>
<b>Frango empanado sem farinha</b> -----	<b>14</b>
<b>Recheio de frango fit</b> -----	<b>15</b>
<b>Coxinha fit fácil</b> -----	<b>17</b>
<b>Bolinho de mandioca com frango fit</b> -----	<b>19</b>
<b>Salgadinho fit de batata-doce com frango e queijo</b> -----	<b>21</b>
<b>Croquete de frango fit</b> -----	<b>23</b>
<b>Quiche de frango fit</b> -----	<b>25</b>
<b>Nuggets fit</b> -----	<b>27</b>
<b>Piza fit de frigideira</b> -----	<b>29</b>
<b>Muffin de frango fit</b> -----	<b>30</b>
<b>Sanduíche de frango e cottage</b> -----	<b>31</b>
<b>Pastel de forno de frango simples</b> -----	<b>32</b>
<b>Pão proteico de frango</b> -----	<b>35</b>
<b>Empadão fit</b> -----	<b>37</b>
<b>Berinjela recheda com frango</b> -----	<b>38</b>
<b>Panqueca de espinafre com frango</b> -----	<b>40</b>
<b>Sopa cremosa de frango com legumes</b> -----	<b>42</b>
<b>Torta de frango fit de liquidificador</b> -----	<b>44</b>
<b>Lasanha de abobrinha com frango</b> -----	<b>46</b>
<b>Strogonoff de frango com creme de ricota</b> -----	<b>48</b>
<b>Fricassé de frango fit</b> -----	<b>49</b>
<b>Torta fit de couve-flor e frango</b> -----	<b>51</b>

# PICADINHO DE FRANGO CREMOSO FIT



## INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa de cebola picada
- 100 gramas de peito de frango picado (cerca de 1 filé médio)
- Ervas frescas, sal e páprica picante a gosto (ou outros temperos que preferir)
- 1/2 xícara de chá de água
- 1 colher de sopa de requeijão light
- Cebolinha picada a gosto

## COMO PREPARAR:

- Reúna todos os ingredientes;
- Em uma frigideira, esquente o azeite e refogue a cebola;
- Adicione o frango, as ervas, o sal, a páprica, misture bem e deixe refogar mais alguns minutos;
- Acrescente a água, misture e deixe o frango cozinhar;
- Finalize com o requeijão, misture e deixe apurar;
- Salpique a cebolinha e sirva.

# FRANGO XADREZ SIMPLES E FIT

## INGREDIENTES

- 1 cebola
- 1/2 pimentão vermelho
- 1/2 pimentão amarelo
- 1 brócolis pequeno
- 1 abobrinha média
- 300 gramas de peito de frango
- 1 cenoura cortada em rodela
- 2 colheres de sopa de shoyu
- 4 colheres de sopa de água
- 1 colher de chá de amido de milho (ou farinha de berinjela)
- Sal e páprica a gosto

## COMO PREPARAR:

- Reúna todos os ingredientes;
- Corte os legumes e o frango em pedaços médios;
- Em uma panela com água fervendo, coloque a cenoura para cozinhar primeiro;
- Enquanto isso, grelhe o frango com um pouco de sal e páprica em outra panela;
- Assim que os cubos de frango estiverem grelhados, adicione o pimentão e a cebola. Deixe refogar um pouco;

