COLEÇÃO COZINHA DE VERDADE

E-BOOK ILUSTRADO

# 400

# RECEITAS E VARIAÇÕES

## FIT & LOW CARB | COZINHA PRÁTICA



**400 PREPAROS NUMERADOS**

Receitas para consultar, preparar e adaptar à rotina.

# CONTEÚDO QUE SE USA

Esta edição contém 400 fichas de preparo completas. Elas são derivadas de famílias de técnicas culinárias e incluem variações planejadas de ingredientes, molhos e acabamentos. Cada ficha informa ingredientes, quantidade, rendimento e modo de preparo.

Não vendemos a troca de um tempero como se fosse uma técnica inédita. As diferenças entre as variações estão indicadas no título e na lista de ingredientes. Fotos são ilustrativas, não registros fotográficos de cada preparo.

## COMO TIRAR O MELHOR PROVEITO

1. Escolha por categoria. 2. Confira o que já tem em casa. 3. Siga o preparo inteiro. 4. Anote o tempo real e suas preferências. 5. Repita apenas as receitas que funcionarem na sua cozinha.

**ESTA EDIÇÃO É:**

- Texto selecionável e pesquisável
- Receitas numeradas com medidas
- Capítulos com fotos ilustrativas
- Sem preços ou propaganda nas páginas
- Sem macros inventados ou promessas de emagrecimento

CADERNO 01

# CAFÉ DA MANHÃ

100 preparações detalhadas, numeradas e fáceis de localizar.



O dia começa melhor quando o método é claro: ovos, cremes e preparações rápidas. Separe ingredientes secos antes de aquecer a frigideira.

FOTOGRAFIAS ILUSTRATIVAS: A APRESENTAÇÃO FINAL DEPENDE DO PREPARO.

## #001 Omelete dourada de frigideira ao limão e alecrim

12 min aprox. • 2 porções • Café da manhã

### INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1 colher (chá) de azeite
- 1 pitada de sal
- pimenta-do-reino a gosto
- 1/2 limão (suco e raspas)
- 1 colher (chá) de alecrim picado

### FRIGIDEIRA / ASSADEIRA

Evite fogo excessivo. Os ovos devem estar cozidos e sem partes líquidas antes de servir.

### MODO DE PREPARO

01. Bata os ovos com sal e pimenta até ficarem uniformes.

02. Misture o limão com o alecrim e reserve parte das raspas para finalizar.

03. Aqueça uma frigideira antiaderente com azeite, despeje os ovos e espalhe o complemento.

04. Cozinhe tampado por 3 a 4 minutos, dobre e sirva quando o centro estiver firme, sem ovo líquido.

### ORGANIZAÇÃO

Pique verduras antes de quebrar os ovos e lave utensílios que tocaram ovos crus.

DICA DE COZINHA Para uma omelete macia, mantenha o fogo baixo e evite cozinhar demais.

## #002 Omelete dourada de frigideira com tomate e manjericão

12 min aprox. • 2 porções • Café da manhã

### INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1 colher (chá) de azeite
- 1 pitada de sal
- pimenta-do-reino a gosto
- 1 tomate médio sem sementes, em cubos
- 6 folhas de manjericão

### FRIGIDEIRA / ASSADEIRA

Evite fogo excessivo. Os ovos devem estar cozidos e sem partes líquidas antes de servir.

### MODO DE PREPARO

01. Bata os ovos com sal e pimenta até ficarem uniformes.

02. Pique o tomate e o manjericão; reserve parte das folhas para finalizar.

03. Aqueça uma frigideira antiaderente com azeite, despeje os ovos e espalhe o complemento.

04. Cozinhe tampado por 3 a 4 minutos, dobre e sirva quando o centro estiver firme, sem ovo líquido.

### ORGANIZAÇÃO

Pique verduras antes de quebrar os ovos e lave utensílios que tocaram ovos crus.

DICA DE COZINHA Para uma omelete macia, mantenha o fogo baixo e evite cozinhar demais.

*Ingredientes e preparo em fichas independentes. Tempos estimados; resultados dependem do equipamento.*

## #003 Omelete dourada de frigideira com cogumelos e tomilho

15 min aprox. • 2 porções • Café da manhã

### INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1 colher (chá) de azeite
- 1 pitada de sal
- pimenta-do-reino a gosto
- 80 g de cogumelos fatiados
- 1/2 colher (chá) de tomilho

### FRIGIDEIRA / ASSADEIRA

Evite fogo excessivo. Os ovos devem estar cozidos e sem partes líquidas antes de servir.

### MODO DE PREPARO

01. Bata os ovos com sal e pimenta até ficarem uniformes.

02. Salteie cogumelos e tomilho por 3 minutos em frigideira antiaderente.

03. Aqueça uma frigideira antiaderente com azeite, despeje os ovos e espalhe o complemento.

04. Cozinhe tampado por 3 a 4 minutos, dobre e sirva quando o centro estiver firme, sem ovo líquido.

### ORGANIZAÇÃO

Pique verduras antes de quebrar os ovos e lave utensílios que tocaram ovos crus.

DICA DE COZINHA Para uma omelete macia, mantenha o fogo baixo e evite cozinhar demais.

## #004 Omelete dourada de frigideira com mostarda e salsinha

12 min aprox. • 2 porções • Café da manhã

### INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1 colher (chá) de azeite
- 1 pitada de sal
- pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher (chá) de mostarda sem açúcar
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada

### FRIGIDEIRA / ASSADEIRA

Evite fogo excessivo. Os ovos devem estar cozidos e sem partes líquidas antes de servir.

### MODO DE PREPARO

01. Bata os ovos com sal e pimenta até ficarem uniformes.

02. Misture mostarda e salsinha com 1 colher (sopa) de água até formar um molho.

03. Aqueça uma frigideira antiaderente com azeite, despeje os ovos e espalhe o complemento.

04. Cozinhe tampado por 3 a 4 minutos, dobre e sirva quando o centro estiver firme, sem ovo líquido.

### ORGANIZAÇÃO

Pique verduras antes de quebrar os ovos e lave utensílios que tocaram ovos crus.

DICA DE COZINHA Para uma omelete macia, mantenha o fogo baixo e evite cozinhar demais.

*Ingredientes e preparo em fichas independentes. Tempos estimados; resultados dependem do equipamento.*