

NuvLev

10 Jantares Saudáveis de 15 Minutos

Receitas práticas, com poucos ingredientes,
para resolver o jantar da semana sem pensar.

saudenaturall.online

JANTAR Nº 1

Omelete caprese de frigideira (rápido, leve, low carb)

Você vai precisar de:

- 2 ovos
- 1 tomate pequeno (≈100 g) em cubos
- 30 g de muçarela ou queijo minas
- 1 colher (chá) de azeite (5 g)
- manjericão (ou orégano) a gosto
- sal e pimenta.

Como fazer:

1. Bata os ovos com sal e pimenta.
2. Aqueça azeite e salteie o tomate 1 min.
3. Despeje ovos, reduza o fogo e cozinhe 2–3 min.
4. Adicione queijo e manjericão; dobre e tampe 1 min.

JANTAR Nº 2

Shakshuka brasileira (tomate, pimentão e ovos)

Você vai precisar de:

- 2 ovos
- 1/2 pimentão (≈70 g) em tiras
- 1/2 cebola (≈60 g)
- 1 dente de alho
- 2 tomates (≈200 g) bem maduros (ou 1 xícara de molho)
- 1 colher (chá) de azeite
- páprica e cominho (opcionais)
- sal.

Como fazer:

1. Refogue cebola e alho no azeite.
2. Junte pimentão e tomate; cozinhe até virar um molho espesso.
3. Faça “cavinhas” e quebre os ovos.
4. Tampe 4–6 min (gema no ponto desejado).

JANTAR Nº 3

Salada completa de atum com feijão-fradinho e ovo (marmita fria)

Você vai precisar de:

- feijão-fradinho cozido 180 g
- atum (drenado) 80 g
- 1 ovo cozido
- 1/2 tomate
- 2 colheres (sopa) de cebola roxa
- limão 1/2
- 1 colher (chá) azeite (opcional)
- sal
- cheiro-verde.

Como fazer:

1. Misture feijão + tomate + cebola + cheiro-verde.
2. Tempere com limão, sal e azeite.
3. Finalize com atum e ovo.

JANTAR Nº 4

Cuscuz de milho “janta express” com sardinha e tomate (econômico)

Você vai precisar de:

- flocão de milho 1/2 xícara (≈50 g)
- água 1/3 xícara (≈80 ml)
- sal
- 1 lata de sardinha drenada
- 1/2 cebola
- 1/2 tomate
- limão 1/2
- cheiro-verde
- azeite (opcional).

Como fazer:

1. Hidrate o flocão com água e sal (5 min).
2. Cozinhe no cuscuzeiro ou micro-ondas.
3. Refogue cebola e tomate rapidamente; junte sardinha e limão.
4. Sirva sobre o cuscuz.

JANTAR Nº 5

Abobrinha salteada com frango desfiado e limão (5–10 min)

Você vai precisar de:

- abobrinha 1 grande (≈250 g) em meia-lua
- frango desfiado 120 g
- 1 dente de alho
- 1 colher (chá) azeite
- limão 1/2
- sal
- pimenta.

Como fazer:

1. Aqueça azeite e doure alho.
2. Salteie abobrinha 3–4 min (não cozinhe demais).
3. Junte frango, aqueça e finalize com limão.

JANTAR Nº 6

Refogado econômico de repolho com ovos (rápido, low carb opcional)

Você vai precisar de:

- repolho fatiado 2 xícaras ($\approx$ 200 g)
- 2 ovos
- 1/2 cebola
- 1/2 dente de alho
- 1 colher (chá) óleo/azeite
- sal e pimenta.

Como fazer:

1. Refogue cebola/alho.
2. Junte repolho e salteie até murchar.
3. Abra espaço na panela e mexa os ovos; misture tudo.

JANTAR Nº 7

“Arroz” de couve-flor com ovos mexidos e brócolis (low carb)

Você vai precisar de:

- couve-flor ralada 3 xícaras (≈300 g)
- brócolis 1 xícara (≈150 g)
- 2 ovos
- 1 dente de alho
- 1 colher (chá) azeite
- sal e pimenta
- limão opcional.

Como fazer:

1. Salteie couve-flor no azeite com alho (3–4 min).
2. Aqueça brócolis (vapor/micro-ondas).
3. Faça ovos mexidos e misture/monte o prato.

JANTAR Nº 8

Macarrão integral alho e óleo com brócolis e limão (1 panela + frigideira)

Você vai precisar de:

- macarrão integral seco 80 g
- brócolis 150 g
- 2 dentes de alho
- 2 colheres (chá) de azeite (10 g)
- limão 1/2
- sal e pimenta
- parmesão opcional.

Como fazer:

1. Cozinhe o macarrão.
2. Na frigideira, doure o alho no azeite.
3. Junte brócolis e um pouco da água do macarrão; salteie.
4. Misture macarrão, finalize com limão e pimenta.

JANTAR Nº 9

Tilápia na frigideira com limão + salada de folhas (leve)

Você vai precisar de:

- filé de tilápia 150 g
- limão 1/2
- sal e pimenta
- 1 colher (chá) azeite
- folhas 2 xícaras
- tomate 1/2.

Como fazer:

1. Tempere o peixe.
2. Grelhe 3–4 min por lado.
3. Monte salada e finalize com limão.

JANTAR Nº 10

Wrap de alface com frango e molho de iogurte (low carb)

Você vai precisar de:

- 3–4 folhas grandes de alface
- frango desfiado 120 g
- iogurte natural 2 colheres (sopa)
- mostarda 1 colher (chá)
- limão 1/2
- pepino em tiras (opcional)
- sal e pimenta.

Como fazer:

1. Misture iogurte + mostarda + limão + sal.
2. Misture frango no molho.
3. Recheie folhas e enrole.

Gostou? Isso foi só uma amostra.

Essas 10 receitas fazem parte das **614 receitas organizadas** do NuvLev — com planejador semanal interativo e lista de compras automática.

Por R\$19,90/mês · cancele quando quiser

Assine em: saudenaturall.online

Conteúdo informativo e educacional. Não substitui orientação médica ou nutricional profissional. Consulte um nutricionista (CRN).