

10 Jantares *Práticos*

Receitas proteicas para mães que chegam em casa com pouco tempo e muito amor



Por: Dra. Bárbara | Nutricionista

Para: as mamães que fazem tudo acontecer

Uma mensagem para você, mamãe:

Você chegou em casa depois de um dia longo. Ainda tem que dar banho nos filhos, ajudar no dever de casa, separar o uniforme, conferir a mochila... e ainda precisa colocar comida na mesa.

Eu sei como é isso porque também vivo essa rotina. E foi pensando em você que reuni aqui 10 receitas proteicas, simples e gostosas — sem ingredientes caros, sem mil etapas, sem culpa.

Comer bem não precisa ser complicado. Às vezes, o melhor jantar é o que você consegue fazer com o que tem em casa, em 20 minutos, com uma criança puxando sua manga.

- Com carinho, *Dra. Bárbara.*



01 Frango Xadrez Rápido

20 minutos | 2 porções

Informações Nutricionais (por porção)	
Calorias	310kcal
Proteína	38g
Carboidratos	12g
Gorduras	11g

Aquele sabor de comida de verdade, sem enrolar. Vai bem com arroz que já estava pronto ou com uma farofinha simples.

Ingredientes

- 300g de filé de frango cortado em cubos
- 1/2 pimentão vermelho e 1/2 verde
- 1 cenoura pequena em rodelas finas
- 2 colheres de sopa de shoyu
- 1 colher de chá de gengibre ralado (opcional)
- Alho, azeite, sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo

1. Tempere o frango com alho, sal e pimenta.
2. Em uma frigideira quente com azeite, doure o frango por 5 minutos.
3. Junte os legumes e refogue por mais 4 minutos.
4. Adicione o shoyu e o gengibre, misture bem e sirva.



Dica da Bárbara: Corte os legumes no fim de semana e guarde na geladeira. Na hora do jantar, é só refogar!



02 Omelete Recheada com Atum

10 minutos | 2 porções

Informações Nutricionais (por porção)	
Calorias	270kcal
Proteína	30g
Carboidratos	4g
Gorduras	14g

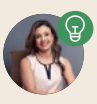
Proteína dupla, preparo rápido e ainda é gostosa. Uma omelete bem recheada vira refeição completa com uma salada do lado.

Ingredientes

- 4 ovos
- 1 lata de atum em água (escorrido)
- 1/2 cebola picada
- 1 tomate sem sementes picado
- Sal, pimenta, azeite e cebolinha a gosto

Modo de Preparo

1. Bata os ovos com sal e pimenta.
2. Em uma frigideira antiaderente, refogue a cebola no azeite.
3. Adicione o atum e o tomate, mexa por 1 minuto.
4. Despeje os ovos batidos sobre o recheio.
5. Deixe firmar em fogo médio, dobre ao meio e sirva.



Dica da Bárbara: Adicione folhas de espinafre picado junto com a cebola para turbinar os nutrientes sem mudar o sabor.



03 Hambúrguer de Frango na Frigideira

15 minutos | 2 porções

Informações Nutricionais (por porção)	
Calorias	290kcal
Proteína	36g
Carboidratos	6g
Gorduras	12g

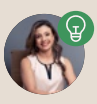
Feito com frango moído temperado na hora. As crianças adoram, e você não perde tempo com forno.

Ingredientes

- 300g de frango moído
- 1 colher de sopa de azeite
- Alho, sal, pimenta e salsinha a gosto
- 1 ovo para dar liga
- 1 colher de sopa de farinha de aveia (opcional)

Modo de Preparo

1. Misture o frango moído com os temperos, o ovo e a farinha de aveia.
2. Modele os hambúrgueres com a espessura de 1,5 cm.
3. Aqueça a frigideira com azeite e grelhe por 5 minutos de cada lado.
4. Sirva com arroz integral ou salada.



Dica da Bárbara: Faça o dobro da receita e congele os hambúrgueres crus. Na próxima semana o jantar já está resolvido.



04 Sardinha Refogada com Legumes

15 minutos | 2 porções

Informações Nutricionais (por porção)	
Calorias	255kcal
Proteína	28g
Carboidratos	8g
Gorduras	12g

Sardinha em lata é campeã em custo-benefício e em ômega-3. Com um bom refogado, ela fica completamente diferente da lata.

Ingredientes

- ·2 latas de sardinha em azeite ou água
- 1/2 cebola em rodelas
- 1 tomate picado
- 1/4 de pimentão amarelo
- Azeite, alho, sal, limão e cheiro-verde a gosto

Modo de Preparo

1. Em uma frigideira, refogue o alho e a cebola no azeite.
2. Adicione o tomate e o pimentão, refogue por 3 minutos.
3. Junte a sardinha escorrida e misture delicadamente.
4. Finalize com limão e cheiro-verde.



Dica da Bárbara: Sirva sobre tapioca grande, que se prepara em 2 minutos.



05 Carne Moída Express com Abóbora

20 minutos | 3 porções

Informações Nutricionais (por porção)	
Calorias	320kcal
Proteína	28g
Carboidratos	14g
Gorduras	16g

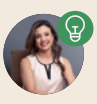
A abóbora cozinha rápido e dá uma cremosidade incrível ao prato. Rende bem e agrada até os filhos mais exigentes.

Ingredientes

- 300g de carne moída
- 300g de abóbora paulista em cubos pequenos
- 1/2 cebola picada
- 2 dentes de alho
- 1 tomate picado
- Sal, pimenta, colorau e salsinha a gosto

Modo de Preparo

1. Refogue a cebola e o alho no azeite.
2. Adicione a carne moída e doure bem, temperando com sal e colorau.
3. Junte o tomate e a abóbora com 1/2 copo de água.
4. Tampa e cozinhe por 10 minutos até a abóbora amolecer.
5. Finalize com salsinha.



Dica da Bárbara: Troque a abóbora por batata-doce para variar o sabor e manter o mesmo nível nutritivo.



06 Tilápia Grelhada com Limão e Ervas

15 minutos | 2 porções

Informações Nutricionais (por porção)	
Calorias	220kcal
Proteína	35g
Carboidratos	2g
Gorduras	8g

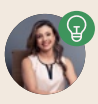
Peixe que não é caro, não tem aquele cheiro forte e fica pronto em minutos. Perfeito para os dias em que a energia está no limite.

Ingredientes

- 2 filés de tilápia
- Suco de 1 limão
- 1 colher de chá de páprica defumada
- Alho, sal, azeite e orégano a gosto

Modo de Preparo

1. Tempere os filés com todos os ingredientes e deixe marinar 5 minutos.
2. Grelhe em frigideira antiaderente com fio de azeite, 4 minutos de cada lado.
3. Sirva com arroz e legumes ou purê de batata-doce.



Dica da Bárbara: Se tiver filé congelado, deixe em água fria por 15 minutos que descongela rápido e ainda mantém a textura.



07 Frango Desfiado na Panela de Pressão

25 minutos | 3 porções

Informações Nutricionais (por porção)	
Calorias	210kcal
Proteína	38g
Carboidratos	0g
Gorduras	5g

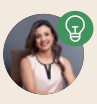
Esse vale fazer em quantidade! Com frango desfiado na geladeira, você monta rápido um recheio, salada proteica ou um prato quentinho.

Ingredientes

- 500g de peito de frango
- 2 dentes de alho
- 1 cebola cortada ao meio
- Sal, louro e pimenta a gosto
- Água o suficiente para cobrir

Modo de Preparo

1. Coloque o frango na panela de pressão com a cebola, alho, louro e sal.
2. Cubra com água e cozinhe por 15 minutos após pegar pressão.
3. Espere sair a pressão, retire o frango e desfie com dois garfos.
4. Use imediatamente ou guarde na geladeira por até 4 dias.



Dica da Bárbara: Com o caldo que sobra, você já tem base para uma sopinha ou para cozinhar arroz com muito mais sabor.



08 Ovos Mexidos com Cogumelos

10 minutos | 2 porções

Informações Nutricionais (por porção)	
Calorias	240kcal
Proteína	18g
Carboidratos	4g
Gorduras	16g

Simples, elegante e nutritivo. Quando o jantar precisa ser rápido sem abrir mão de qualidade.

Ingredientes

- 4 ovos
- 100g de cogumelos fatiados (shimeji, champignon ou paris)
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal, pimenta e cebolinha picada a gosto

Modo de Preparo

1. Refogue os cogumelos no azeite com uma pitada de sal por 3 minutos.
2. Bata os ovos e despeje sobre os cogumelos.
3. Mexa em fogo baixo até atingir a cremosidade desejada.
4. Finalize com cebolinha e sirva.



Dica da Bárbara: Ovos mexidos cremosos pedem fogo baixo e paciência de 2 minutinhos — vale a pena, a textura é completamente diferente.



09 Sopa de Frango com Legumes

25 minutos | 4 porções

Informações Nutricionais (por porção)	
Calorias	230kcal
Proteína	25g
Carboidratos	18g
Gorduras	6g

Aquece a alma e ainda resolve o almoço do dia seguinte. É a refeição mais gentil que você pode preparar para a sua família.

Ingredientes

- 300g de frango desfiado (pode usar o da receita 07)
- 1 cenoura em cubinhos
- 1 abobrinha em cubinhos
- 1/2 xícara de macarrão de letrinhas ou cabelo de anjo
- 1 litro de caldo de frango caseiro ou tablete
- Sal, alho, azeite e salsinha a gosto

Modo de Preparo

1. Refogue o alho no azeite, adicione os legumes e mexa por 2 minutos.
2. Despeje o caldo e deixe ferver.
3. Adicione o macarrão e cozinhe pelo tempo indicado na embalagem.
4. Junte o frango desfiado, ajuste o sal e finalize com salsinha.



Dica da Bárbara: Congele porções individuais — você terá refeições prontas para os dias mais difíceis da semana.



10 Wrap de Atum com Cream Cheese

10 minutos | 2 porções

Informações Nutricionais (por porção)	
Calorias	360kcal
Proteína	28g
Carboidratos	28g
Gorduras	15g

Sem fogão, sem bagunça, sem estresse. Uma opção refrescante e proteica para as noites de muito calor ou de pouca energia mesmo.

Ingredientes

- 2 folhas de wrap ou tortilha integral
- 1 lata de atum em água (escorrido)
- 2 colheres de sopa de cream cheese
- Folhas de alface ou rúcula
- 1 tomate em fatias finas
- Suco de limão, sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo

1. Misture o atum com o cream cheese, limão, sal e pimenta.
2. Espalhe a mistura sobre a tortilha.
3. Adicione as folhas verdes e o tomate.
4. Enrole firmemente e corte ao meio.



Dica da Bárbara: Você pode preparar o recheio de atum de manhã e guardar na geladeira — à noite é só montar em 2 minutos.

Você merece se cuidar também.

Alimentar bem seus filhos começa por você cuidar de você.

Se essas receitas te ajudaram, compartilha com outra mãe que precisava ver isso hoje.

Me encontre no Instagram:
@dra.barbaranutricionista

- Feito com carinho, *Dra. Bárbara.*