

GUIA DE MEAL PREP & CONGELAMENTO

120 Receitas Saudáveis para Congelar

Cozinhe uma vez, coma bem a semana inteira. Refeições equilibradas, saborosas e prontas em minutos — mesmo nos dias mais corridos.

2 receitas gratuitas incluídas neste PDF

Bem-vindo(a) ao seu novo estilo de vida na cozinha

Manter uma alimentação equilibrada nos dias corridos não precisa significar abrir mão do sabor, nem recorrer a refeições processadas de última hora. Este guia foi criado para quem quer organizar a rotina alimentar sem passar horas na cozinha todos os dias: a ideia é simples — separar um período para cozinhar em lote (meal prep), congelar porções individuais e ter sempre, a qualquer momento, uma refeição nutritiva pronta para aquecer.

A seguir, você vai experimentar duas receitas completas do guia — já testadas para manter sabor e textura após o congelamento. As outras 118 receitas, organizadas por categoria (carnes, aves, peixes, vegetarianas, sopas, massas e opções para a família toda), fazem parte da versão completa do guia.

01

Facilita o meal prep

Receitas pensadas para preparo em lote, com porções prontas para congelar.

02

Sabor preservado

Técnicas de congelamento e descongelamento que mantêm textura e sabor.

03

Poupa tempo

Menos decisões diárias, menos desperdício, mais tempo livre na semana.

Estrogonofe de Frango Leve

Uma versão mais leve do clássico, com iogurte natural no lugar do creme de leite tradicional — perfeita para congelar em porções individuais.

35 min
Tempo de preparo

6 porções
Rendimento

Até 3 meses
No congelador

Fácil
Dificuldade

Ingredientes

600g de peito de frango em cubos

2 colheres (sopa) de azeite

1 cebola picada

2 dentes de alho picados

200g de cogumelos fatiados

2 colheres (sopa) de extrato de tomate

200ml de caldo de legumes

200g de iogurte natural integral

1 colher (sopa) de mostarda dijon

Sal e pimenta-do-reino a gosto

Salsinha picada para finalizar

Modo de preparo

1. Tempere o frango com sal e pimenta. Numa panela grande, aqueça o azeite e doure os cubos de frango por cerca de 5 minutos. Reserve.
2. Na mesma panela, refogue a cebola e o alho até ficarem transparentes. Adicione os cogumelos e refogue por mais 4 minutos.
3. Junte o extrato de tomate e o caldo de legumes, misture bem e deixe reduzir levemente por 3 minutos.
4. Volte o frango para a panela, tampe e cozinhe em fogo médio-baixo por 10 minutos, até o frango estar bem cozido.
5. Desligue o fogo, deixe amornar por 2 minutos e então misture o iogurte natural e a mostarda. Ajuste o sal.
6. Divida em potes individuais próprios para congelador, deixando 2cm de espaço livre no topo para a expansão do líquido.
7. Para servir: descongele na geladeira de um dia para o outro e aqueça em fogo baixo, mexendo sempre, até aquecer por completo. Finalize com salsinha fresca.

Dica de congelamento: adicione o iogurte somente na hora de reaquecer, se preferir uma textura ainda mais cremosa — ele também pode ser incorporado antes de congelar sem problemas, como na receita acima. Evite congelar com arroz ou massa já misturados: prepare o acompanhamento fresco no dia do consumo.

Sopa Nutritiva de Lentilha com Legumes

Rica em fibras e proteína vegetal, essa sopa é uma das campeãs de congelamento: fica ainda mais saborosa depois de descansar.

45 min
Tempo de preparo

8 porções
Rendimento

Até 4 meses
No congelador

Fácil
Dificuldade

Ingredientes

2 xícaras de lentilha seca

2 colheres (sopa) de azeite

1 cebola picada

2 cenouras em cubos

2 talos de aipo picados

3 dentes de alho picados

1 lata de tomate pelado picado

1,5L de caldo de legumes

1 colher (chá) de cominho

1 folha de louro

Sal e pimenta a gosto

Suco de meio limão

Modo de preparo

1. Lave bem a lentilha em água corrente e reserve.
2. Numa panela grande, aqueça o azeite e refogue a cebola, a cenoura e o aipo por cerca de 6 minutos, até amaciarem.
3. Adicione o alho e o cominho, refogue por mais 1 minuto até soltar aroma.
4. Junte o tomate pelado, a lentilha, o caldo de legumes e a folha de louro. Misture bem.
5. Deixe cozinhar em fogo médio-baixo, com a panela semitampada, por cerca de 30 minutos, até a lentilha ficar macia.
6. Retire a folha de louro, tempere com sal, pimenta e o suco de limão. Se preferir uma textura mais cremosa, bata metade da sopa no liquidificador e volte à panela.
7. Deixe esfriar completamente antes de dividir em potes ou sacos próprios para congelador.
8. Para servir: descongele na geladeira ou aqueça direto do congelador em fogo baixo, adicionando um pouco de água ou caldo se necessário para ajustar a consistência.

Dica de congelamento: sopas à base de legumes e leguminosas congelam excepcionalmente bem. Congele em porções individuais usando sacos próprios para congelador, achatados e sem ar, para economizar espaço e acelerar o descongelamento.

VOCÊ ACABOU DE EXPERIMENTAR 2 DE 120 RECEITAS

Desbloqueie o guia completo

Continue sua jornada com mais 118 receitas saudáveis, organizadas por categoria e pensadas especialmente para meal prep e congelamento — do café da manhã ao jantar, para toda a família.

Carnes reinventadas

Aves & frango

Peixes & frutos do mar

Vegetarianas

Massas & grãos

Sopas & caldos

Marmitas para família

Lanches & café da manhã

118 receitas restantes disponíveis na versão completa

Desbloquear as 120 Receitas

Acesso imediato após a confirmação do pagamento

120

RECEITAS

8

CATEGORIAS

4 meses

VALIDADE MÉDIA NO FREEZER