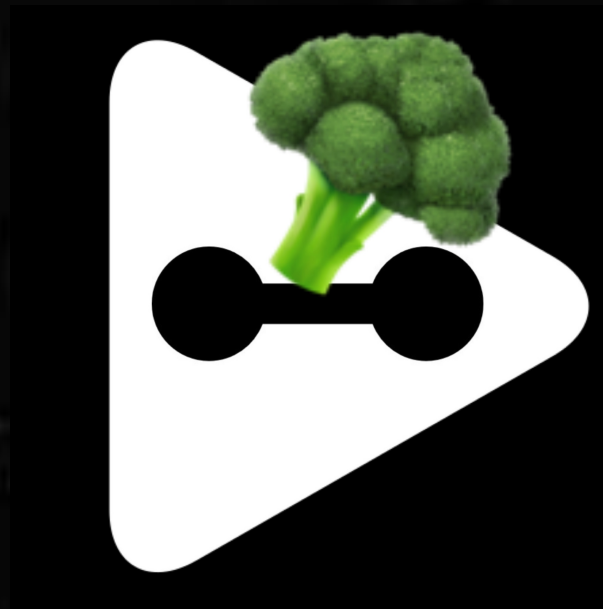




# Receitas pré-desafio



# **PREPARE-SE PARA O DESAFIO**

**Preparar as REFEIÇÕES antes de  
iniciar o Desafio 21 dias no Shape  
é crucial para manter a  
alimentação correta e evitar  
erros.**

**Essa prática ajuda a evitar opções pouco saudáveis, economiza tempo, reduz o estresse e facilita a adesão ao plano alimentar, tornando o desafio mais sustentável e eficaz.**

**E para isso, deixe as  refeições a seguir prontas para o início do Desafio, antes do DIA 1.**

**Elas serão usadas durante a semana e, além disso, algumas ajudarão na "hora da tentação", quando sentir vontade de comer doce ou algo mais.**





## TORTA DE FRANGO COM MASSA DE TAPIOCA

### Ingredientes :

#### Massa:

- 4 ovos
- 6 colheres (sopa) ou 100g de tapioca
- 1 colher (sopa de fermento)
- 2 colheres (sopa) de requeijão
- sal e temperos

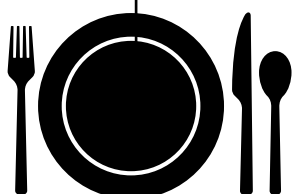
#### Recheio:

- 300g de frango
- 100g de ricota
- 2 colheres (sopa) de requeijão
- tomate picado ou molho de tomate
- tempero à gosto

Rende 6 porções (cada uma contém 160g e em média 225 cal )

### Modo de preparo :

- Misture todos os ingredientes da massa e reserve
- faça o frango à gosto, desfie, misture os outros ingredientes
- Misture a massa e o recheio todo numa vasilha só
- Unte uma forma, coloque a mistura e leve ao forno por 30 minutos a 230°





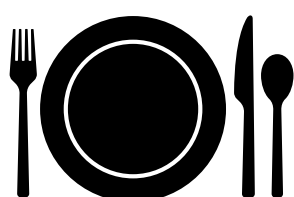
## CREME DE MANDIOQUINHA COM FRANGO

### Ingredientes :

- 400g de mandioquinha
- 300g de frango
- tempero à gosto

### Modo de preparo :

- cozinha mandioquinha, amasse e reserve
- cozinhe o frango temperando como quiser
- bata no liquidificador processador os dois alimentos, formando um creme homogêneo
- divida em potinhos e leve para congelar (mulheres potes de 150g e homens 300g)





## PICOLÉ DE LIMÃO CREMOSO

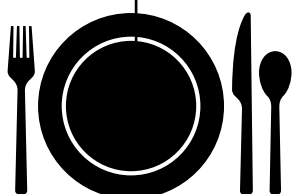
### Ingredientes :

- 500 ml de água
- 4 limões (pode usar no lugar outras frutas de baixa caloria como morango, acerola, etc ou clight)
- 2 colheres de sopa de liga neutra (20g)
- adoce à gosto

(Rende 6 picolés, cada um com 24 calorias)

### Modo de preparo :

- esprema os limões
- misture com água
- Coloque a liga neutra e misture
- adoce com adoçante ou açúcar Fit
- coloque nas Forminhas de picolé e leve para o refrigerador
- Você também pode usar saquinhos de geladinho





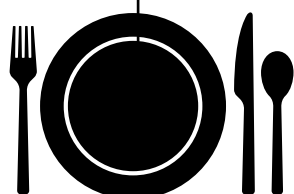
## GELATINA ZERO

### Ingredientes :

- **gelatina zero**

### Modo de preparo :

- Dissolva o conteúdo do pacote em 250 ml (1/4 de litro) de água fervente.
- Adicione mais 250 ml de água fria ou gelada e coloque em taças.
- Leve à geladeira até adquirir consistência.





**TUDO PRONTO?!  
AGORA SÓ AGUARDAR O  
INÍCIO DA SUA MUDANÇA.**

**Prof. Carol Neves e equipe**

# Siga minhas redes sociais



**SITE**

[carolneves.com.br](http://carolneves.com.br)



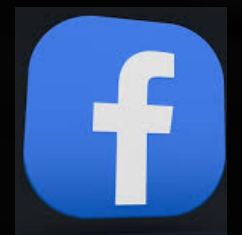
**INSTAGRAM @carolnevesofficial**

<https://www.instagram.com/carolnevesofficial/>



**YOUTUBE**

<https://m.youtube.com/channel/UCXUwE6sPW8SIBmpR2wK2P4Q>



**FACEBOOK**

<https://m.facebook.com/carolnevesofficial/>



**SPOTIFY**

<https://open.spotify.com/user/225kv2a462qgeleljj6krkkza?si=tlS6S4gkQ32WbbgkxuJLWg>

